

CATHY ASSENHEIM



MON CERVEAU EST HYPER

Haut
potentiel
& Hyper-
sensibilité

Anxiété, ruminations mentales,
émotivité, fatigue, burnout...
reprenez le contrôle !

B

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

CATHY ASSENHEIM

MON CERVEAU EST HYPER

Haut
potentiel
& Hyper-
sensibilité

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

À mon fils.

SOMMAIRE

Page de titre

Dédicace

Introduction

Pour comprendre mon cerveau

Chapitre I - Être hyper, qu'est-ce que c'est ?

Chapitre II - Un fonctionnement cérébral particulier

Chapitre III - Les particularités du haut potentiel intellectuel (HPI)

Chapitre IV - Les particularités de l'hypersensibilité (HSP)

Pour retrouver le contrôle de mon cerveau

En pratique, comment prévenir le risque d'épuisement ?

En pratique, comment calmer le cerveau hyperintellectuel ?

En pratique, comment modérer l'hypersensibilité cérébrale ?

Pour conclure

Remerciements

Bibliographie & références

Notes

Page de copyright

Introduction

Psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie, je suis depuis toujours passionnée par l'étude du fonctionnement du cerveau et son influence sur les comportements, mais également sur le corps et sa biologie. Dans ce contexte, je me suis progressivement centrée sur la compréhension de la réaction de stress et ses conséquences : anxiété, troubles du sommeil, kilos émotionnels, épuisement ou burnout.

Lors de mes consultations, je reçois de nombreux patients à haut potentiel intellectuel ou hypersensibles, qu'ils soient officiellement diagnostiqués ou non.

Ceux-ci souffrent de stress chronique et sont, comme nous le verrons plus loin, fréquemment sujets à l'épuisement physique.

Ces individus « différents » me touchent particulièrement. On ressent d'emblée chez eux une grande détresse et un réel besoin d'aide. Ils ont pourtant souvent déjà lu beaucoup de livres sur le sujet, vu de nombreux thérapeutes traditionnels, essayé diverses techniques...

Leurs demandes sont cependant les mêmes quand ils arrivent chez moi : « je voudrais comprendre ce qui m'arrive », « je suis diagnostiqué mais je ne sais pas quoi faire de tout cela », « je n'en peux plus de me sentir tout le temps comme un extraterrestre » « je

suis fatigué de penser tout le temps », « je veux mieux me gérer, maîtriser mes émotions ».

Leur tête est en effet bien remplie d'informations, mais ils ont surtout (et avant tout !) besoin de concret. Tout simplement pour mieux vivre au quotidien. C'est dans cette optique que j'ai progressivement créé un accompagnement spécifique, centré sur le présent et orienté vers les solutions, afin de répondre à leurs besoins particuliers.

Ce sont les points clés de cette approche que j'ai souhaité mettre par écrit dans cet ouvrage pratique.

Le haut potentiel et l'hypersensibilité font partie des fonctionnements atypiques. Ils se caractérisent par une hyperactivité cérébrale, l'un dans un volet intellectuel, l'autre dans une hyperréactivité face aux stimuli internes et externes. J'ai donc fait le choix de les regrouper au sein d'un même ouvrage, sous l'appellation de cerveaux « hyper¹ ».

L'objectif de la première partie de ce livre est d'abord de vous éclairer sur les particularités de leur fonctionnement cérébral et sur ses conséquences qui font leurs forces, mais également leurs faiblesses. Je souhaite dans ce cadre attirer votre attention sur le fait qu'un cerveau hyper a aussi un prix : il est parfois saturé et déborde. Et à force, la santé peut en pâtir : anxiété, somatisations, fatigue chronique ou même épuisement et burnout.

Mais mon ambition est surtout de vous apprendre à mieux gérer les débordements éventuels. Lorsque vous serez face à un symptôme, vous saurez d'où ça vient. Vous pourrez alors avoir la bonne réaction sur le moment, en choisissant l'outil adéquat pour retrouver le contrôle sur vous-même. Dans ce but, j'ai sélectionné divers outils pratiques que je vous présente en deuxième partie de cet ouvrage.

À force de les utiliser, vous créerez de nouveaux automatismes qui changeront progressivement vos comportements.

Sachant que beaucoup de cerveaux hyper vont très bien : ils savent exploiter leurs forces et apaiser leurs faiblesses. Dans ce cadre, j'aime utiliser la métaphore du fonctionnement d'une super-voiture quand j'évoque le haut potentiel ou l'hypersensibilité. Ce type de véhicule est caractérisé par la technicité de son moteur, ses équipements high-tech et les sensations qu'il peut procurer au conducteur. Mais il a aussi tendance à consommer plus... et il faut le savoir pour ne pas tomber en panne.

Si vous ne comprenez pas l'originalité et la puissance de cette voiture lorsque vous vous installez au volant, vous risquez de perdre le contrôle et de provoquer de nombreux accidents. Mais si vous l'appréhendez dans ses particularités de fonctionnement, elle vous permettra de profiter pleinement de ses forces de conduite sur un circuit... tout en maîtrisant les risques dans son utilisation au quotidien !

À présent, si vous repreniez le contrôle de votre cerveau ?

Pour comprendre mon cerveau

Chapitre I

Être hyper, qu'est-ce que c'est ?



Haut potentiel et hypersensibilité : quelles différences ?

Le terme « haut potentiel », ou « surdoué », décrit une aptitude supérieure aux normes. Déjà dans l'Antiquité, on évoquait les « génies » qui présentaient des « dons » incroyables. Ces capacités fascinaient parce qu'elles apparaissaient dès la petite enfance. Ce n'est donc pas nouveau : depuis plus d'un siècle, la communauté scientifique explore ce qui se cache derrière les individus qui sortent de l'ordinaire. On connaît tous l'histoire de Mozart qui composa ses premiers menuets à l'âge de 6 ans ou de Friedrich Gauss qui publia à 21 ans ses travaux, sur lesquels les mathématiques modernes se fondent toujours.

Aujourd'hui, on regroupe prioritairement sous l'appellation « haut potentiel » des capacités intellectuelles hors norme. On précise dès lors « haut potentiel intellectuel » (aspect sur lequel est centré cet ouvrage) ; sachant qu'il existe d'autres potentialités ou aptitudes hors norme : haut potentiel émotionnel, haut potentiel créatif, etc.

L'**hypersensibilité** est quant à elle usuellement définie en psychologie comme une sensibilité plus haute que la moyenne, c'est-à-dire une réactivité extrême aux stimuli, qu'ils soient internes (pensée, croyance, émotion) et/ou externes. Celle-ci peut être vécue avec difficulté par la personne chez qui elle se manifeste et par son entourage. Les recherches sur ce sujet sont récentes et se développent de plus en plus. Mais sans doute en raison d'un diagnostic moins précis (puisque non chiffré), les individus caractérisés par ce fonctionnement spécifique sont moins médiatisés. Mozart, en plus d'avoir un QI probablement élevé, était sans doute également hypersensible. Plus récemment, pour votre culture *people*, sachez que Scarlett Johansson et Marion Cotillard ont déclaré être diagnostiquées hypersensibles.

La réalité qui se cache derrière ces cerveaux atypiques est complexe, d'autant qu'il y a autant de profils différents que d'individus !

Preuve en sont les diverses appellations utilisées pour en parler ! J'ai choisi dans ce livre d'utiliser les termes les plus usuels de *haut potentiel intellectuel* (HPI) et d'*hypersensibilité* (HSP)... et d'y ajouter le mien pour parler des *Hyper*. Il en existe beaucoup d'autres que vous croiserez probablement et qui désignent tous à peu près la même chose : hors norme, neuroatypique, neurodroitier, multipotentiel, profil émotionnel, émotif, etc. Des appellations plus poétiques ont également vu le jour : zèbre, léopard, pour évoquer l'originalité et l'aspect unique des dessins sur leur pelage.

Est-ce vraiment un effet de mode ?

Les chiffres officiels parlent de 5 à 7 % de la population qui serait concernée par le haut potentiel. **L'occurrence de l'hypersensibilité tournerait autour de 20 %.**

Mais ces estimations sont certainement bien en dessous de la réalité. Car chiffrer précisément la population de ces individus hyper est difficile en l'état actuel des connaissances. D'abord parce beaucoup ne sont tout simplement pas identifiés. Les personnes concernées n'ont pas toujours conscience de leur particularité et n'ont pas de raisons de demander un diagnostic. Et quand elles perçoivent leurs différences, celles-ci sont souvent davantage vécues comme un poids que comme un cadeau. Elles essayent dès lors de se fondre dans la masse et n'osent pas toujours consulter. Ensuite, quand elles consultent, les modalités de diagnostic sont variables et encore aujourd'hui sujettes à discussion : le bilan du quotient intellectuel (QI) en est la base officielle, même s'il est de plus en plus contesté comme seul critère de mise en évidence d'un haut potentiel intellectuel. Et pour l'hypersensibilité, il n'existe pas de tests standardisés. L'évaluation est désormais de plus en plus qualitative. Enfin, il y a tellement de combinaisons et d'intensités possibles au sein de ces profils que même pour un professionnel averti, les repérer n'est pas toujours évident.

Pour le haut potentiel intellectuel, les chiffres tourneraient plutôt autour de 20-30 %. Dans leur très bon livre *Le Haut Potentiel en questions*, les chercheuses Sophie Brasseur et Catherine Cuche estiment qu'à l'échelle d'une classe, le haut potentiel concernerait deux enfants en moyenne. En termes de sexe, les estimations sont de 3 garçons pour 1 fille.

Pour l'hypersensibilité, c'est encore plus compliqué, car il n'existe pas de diagnostic officiel et donc de chiffres précis. Pourtant, dans nos sociétés actuelles où nos sens sont surstimulés, beaucoup d'hypersensibles souffrent au point de consulter un spécialiste. Dans de ma propre consultation, l'hypersensibilité est en tout cas de plus en plus fréquent ces dernières années.

Enfin, et c'est un point essentiel sur lequel je souhaite déjà attirer votre attention, il y a des confusions fréquentes entre ces deux profils. On associe régulièrement à tort l'hypersensibilité à un trait de caractère typique du haut potentiel intellectuel.

Tous les hauts potentiels ne sont pas hypersensibles ! Et inversement. On peut être hypersensible sans avoir de capacités intellectuelles hors norme, ou haut potentiel sans hypersensibilité. Une personne peut également combiner les deux aspects ! On estime qu'une personne haut potentiel sur cinq serait également hypersensible.

Quels que soient les chiffres précis, la population concernée par le haut potentiel intellectuel et l'hypersensibilité est donc importante.

Pourquoi a-t-on l'impression qu'on en parle davantage aujourd'hui ?

Lorsqu'on a commencé à étudier les génies au début du XIX^e siècle, le sujet n'intéressait guère les médias destinés au grand public. Les discussions étaient réservées à la sphère scientifique. Par ailleurs, si les personnes qui bénéficiaient de dons exceptionnels étaient mises sur le devant de la scène, celles qui avaient des capacités intellectuelles tout aussi réelles mais moins voyantes restaient dans l'ombre. D'autant qu'il n'existait pas d'outils de diagnostic pour les

identifier et beaucoup n'avaient tout simplement pas conscience de leurs particularités.

Les débordements psychoaffectifs liés à l'hypersensibilité étaient souvent catalogués dans le domaine de la psychiatrie et souffraient dès lors d'un certain tabou. Beaucoup d'individus hypersensibles se sentaient « malades » et n'en parlaient pas.

Heureusement, le développement actuel de nos sociétés, de plus en plus axé sur le bien-être et l'acceptation d'être aidé par un professionnel, a fortement changé les choses. Cela permet aux personnes qui souffrent de leur singularité d'oser en parler et d'être diagnostiquées.

Les Hyper sortent de l'ombre !

Il n'y pas plus d'Hyper qu'avant, ces individus sortent juste de l'ombre ! Et la presse s'est emparée du sujet, qui concerne finalement un nombre assez important de personnes. Leurs particularités et la souffrance éventuelle qui en découle sont enfin reconnues et peuvent dès lors être diagnostiquées et accompagnées. Pour une personne hyper qui s'ignore, officialiser la différence et surtout la comprendre peut être l'occasion d'assembler les pièces qui manquaient. Elle peut enfin mettre des mots sur l'origine des difficultés éventuelles de son histoire, mais cela donnera surtout un sens à ce qu'elle vit et ressent au quotidien. Une fois l'information digérée, le soulagement est en général immense.

Dans un deuxième temps, elle pourra trouver des clés pour assumer plus consciemment son fonctionnement, dans ses forces et ses faiblesses. Mais également pour se situer par rapport aux autres, adapter ses comportements et sa communication pour être enfin mieux comprise.

Il n'y a pas d'individu type !

Beaucoup d'ouvrages définissent les personnes atypiques sous forme d'une liste de caractéristiques. C'est certes un premier pas pour entrer dans le sujet, mais cela reste réducteur et peut induire de nombreux amalgames. Ceux-ci sont hélas très fréquents...

Les traits particuliers des Hyper peuvent s'exprimer par une multitude de combinaisons possibles et il importe de tenir compte de ce qu'on appelle le profil individuel : **il y a autant de haut potentiel et d'hypersensibles qu'il y a d'individus !** C'est ce qui explique que les patients que je rencontre en consultation me disent souvent : « J'ai lu le livre d'untel, je me reconnais dans certaines caractéristiques mais pas dans toutes ».

Chaque personne est unique et cela vaut aussi pour les cerveaux hyper : à la personne de retenir dans ces caractéristiques celles qui la concernent, sans s'inquiéter de les avoir toutes... ou juste en partie.

L'originalité de mon approche

Ces caractéristiques que l'on retrouve souvent dans les publications grand public constituent en fait la partie émergée de l'iceberg. J'ai cherché, pour ma part, à comprendre ce qu'il y a en dessous, c'est-à-dire ce qui peut expliquer ces particularités.

De plus en plus de recherches actuelles montrent que haut potentiel intellectuel et hypersensibilité découlent d'un fonctionnement cérébral spécifique.

Les comportements, le mode de pensée ou les émotions sont gérés par le cerveau. Des particularités dans les mécanismes qui le font

fonctionner influencent donc les individus hyper dans ces différents aspects.

Mais c'est également le cerveau qui participe, *via* le système nerveux et le système hormonal, à toute une série de régulations physiologiques. Les particularités cérébrales peuvent donc influencer tout le fonctionnement biologique et avoir des conséquences sur la santé. Raison pour laquelle il y a un lien maintenant clairement établi entre un fonctionnement hyper et un risque de syndrome anxieux, de fatigue chronique ou même d'épuisement et de burnout.

C'est sur ces observations que s'est construite mon approche de cette population atypique. **Accompagner la personne haut potentiel ou hypersensible de manière globale est pour moi essentiel.** Il faut lui apprendre à gérer sa tête, c'est-à-dire la façon particulière dont son cerveau fonctionne, mais également appréhender son corps, à savoir les spécificités physiologiques sous-jacentes qui peuvent influencer son bien-être et sa santé.

C'est la seule façon de comprendre toutes les conséquences d'un cerveau hyper, que ce soit au niveau cognitif, psychoaffectif ou même physiologique. Et si l'on comprend la base (le fonctionnement cérébral), on peut mettre en place des solutions pour modifier les conséquences.

Attention, on ne peut bien sûr pas changer complètement un cerveau ! Mais on peut, par l'entraînement, optimiser son fonctionnement et modérer ses débordements éventuels.

**La personne haut potentiel
ou hypersensible n'est pas un martien**

La personne haut potentiel ou hypersensible est avant tout un être humain ordinaire, il fallait peut-être déjà le rappeler ! Ces individus n'ont rien de structurellement différent du tout-venant. Ce qui fait leur singularité, c'est « juste » la manière dont ils fonctionnent. Leurs spécificités ne tombent pas du ciel, et n'ont en tout cas rien à voir avec une pathologie ou une malédiction.

Nous avons tous un matériel génétique commun à notre espèce, mais cette base va s'exprimer de diverses manières pour induire nos caractéristiques physiques et psychiques qui font notre identité. Et c'est la même chose pour le cerveau : selon les individus, cet organe de base va être utilisé de manière spécifique et créer les forces et faiblesses cérébrales. Certains seront plus forts en maths, d'autres auront une affinité littéraire. Il y a d'innombrables expressions d'un fonctionnement cérébral !

La singularité du haut potentiel et de l'hypersensibilité est simplement l'expression de particularités cérébrales. Celles-ci étant moins fréquentes au sein de la population générale, les conséquences en termes d'aptitudes ou de comportements pourront être d'avantage remarquées dans leur différence et même parfois être perçues comme étranges.

Mais comme le dit le slogan d'une célèbre marque de cosmétiques, ne sommes-nous pas tous différents et uniques ?

Beaucoup d'Hyper vont très bien !

De nombreuses recherches scientifiques longitudinales ont contré le mythe de l'individu hyper mal avec lui-même et les autres.

Les difficultés existent, bien sûr, car un fonctionnement cérébral différent peut mener à un sentiment de « décalage » avec les autres

qui n'est pas toujours facile à vivre au quotidien.

Par ailleurs, l'hyperfonctionnement cérébral peut entraîner des excès par saturation que j'appelle des débordements cognitifs ou émotionnels. Et ce, d'autant plus chez les enfants chez qui la personnalité et les modes psychologiques défensifs ne sont pas encore aboutis.

Chez les plus jeunes, une grande partie des consultations tourne d'ailleurs autour de difficultés à gérer des émotions exacerbées ou d'éventuels troubles du comportement relevés par l'école (agressivité, hyperactivité motrice, ennui).

Chez les adolescents, les consultations sont souvent liées à un décrochage scolaire, à des troubles anxieux ou à un manque de confiance en soi qui entraîne un certain retrait social.

Il importe de relativiser les idées reçues à ce niveau, car ce n'est pas non plus systématique : beaucoup d'Hyper vont bien ! Ils ont appris à fonctionner avec leurs particularités et les vivent même comme des forces. Les difficultés existent, mais comme chez tout le monde...

Chapitre II

Un fonctionnement cérébral particulier



Nous abordons ici une notion essentielle à cet ouvrage : le **fonctionnement du cerveau**.

Notre cerveau nous permet de percevoir le monde qui nous entoure et, lorsqu'il fonctionne de manière adéquate, d'intégrer les informations de notre environnement, mais aussi d'assurer l'ensemble de nos fonctions cognitives, sensorielles et affectives.

Le cerveau est également le siège de notre système nerveux central qui, grâce aux hormones cérébrales ou neurotransmetteurs, communique en permanence avec notre organisme pour en assurer les fonctions vitales. Il influence donc notre tête, mais également notre corps !

L'activité cérébrale dépend d'un réseau de cellules spécialisées, les neurones, qui fonctionnent par des échanges d'influx nerveux précis dans des zones cérébrales spécifiques. Ces sont les circuits cérébraux, communs à tous les individus.

Selon notre personnalité ou nos aptitudes particulières, ces mécanismes cérébraux peuvent fonctionner différemment dans leur intensité ou leur durée. Chacun de nous va donc exprimer ce fonctionnement de base par des traits qui lui sont propres.

Un hyperréseau neuronal particulièrement puissant

Le cerveau des individus haut potentiel ou hypersensibles n'est pas structurellement différent. Il possède les mêmes circuits cérébraux que la plupart des gens, mais ceux-ci fonctionnent différemment dans certaines régions du cerveau. L'activité neuronale y est en effet particulièrement intense : les neurones y sont en plus grand nombre et mieux connectés, ce qui permet une circulation plus rapide des influx nerveux.

Le cerveau hyper capte donc plus d'infos à la seconde que celui d'un individu moyen (on parle d'hyperréceptivité cérébrale) et le traitement de l'information y est plus soutenu, avec une sensibilité accrue aux détails (hyperacuité cérébrale). Enfin, le seuil d'activation du cerveau est plus bas : face à un stimulus, il se met plus vite en action pour le détecter et le traiter.

Le cerveau hyper fonctionne donc plus, et plus vite ! Et ce, de manière permanente. Cela explique la sensation, souvent évoquée par les patients en consultation, d'un cerveau qui « tourne tout le temps », « qui fait attention à tout » et « ne s'arrête jamais » !

Si tous deux bénéficient d'un réseau neuronal particulier, le haut potentiel et l'hypersensibilité se différencient dans les régions de cette hyperactivité cérébrale.

Dans le haut potentiel intellectuel, ce sont les zones liées aux fonctions cognitives qui sont suractivées, tandis que dans l'hypersensibilité, il s'agit des régions responsables des émotions et des perceptions sensorielles.

Les traits spécifiques d'un individu hyper peuvent dès lors s'interpréter par la position qu'il occupe entre ces deux facettes, c'est-à-dire selon les zones qui bénéficient de l'hyperréseau neuronal : certains présenteront uniquement une hyperactivité dans les régions liées aux aptitudes intellectuelles, d'autres dans celles de l'hypersensibilité, et d'autres enfin dans l'ensemble de ces régions. Et pour chaque facette, l'intensité de l'hyperactivité varie également.

Un nombre plus important de réactions de stress

Le cerveau hyper étant particulièrement stimulable par ce qui l'entoure, différentes études ont montré qu'il a structurellement plus de réactions de stress que la plupart des gens.

Son réseau neuronal surpuissant implique une hyperréceptivité, mais également une hyperacuité cérébrale. Le cerveau est en quelque sorte continuellement excité par les informations qui lui parviennent. Cela crée un état d'éveil cérébral très particulier : l'individu est tout le temps en alerte, afin de pouvoir traiter les informations et s'adapter à ce qui le stimule.

Ce processus d'adaptation cérébrale est appelé la *réaction de stress*. On utilise souvent le mot « stress » pour exprimer un ressenti plutôt

négatif, mais en réalité, il s'agit d'une réaction neurophysiologique est tout à fait normale. Chacun de nous en a des milliers par jour. Mais le fonctionnement hyper en implique d'avantage et en continu !

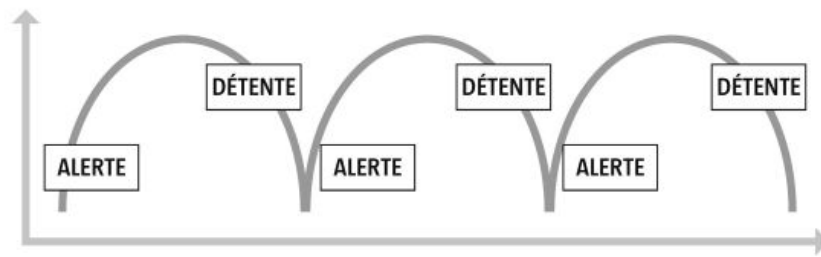
La réaction d'alarme de stress

La mise en place de la réponse d'adaptation dépend de tout un « système d'alarme », dont le centre de commande est le cerveau. À chaque fois que le cerveau doit s'adapter à quelque chose, que ce soit mineur (un besoin physiologique, une sensation, une pensée, une émotion) ou un réel danger externe, une sorte de « sonnerie inconsciente » se déclenche dans l'hémisphère droit du cerveau, au niveau de la zone limbique. C'est ce qu'on appelle l'*alarme de stress*. Cette activation cérébrale spécifique va entraîner diverses modifications aux niveaux nerveux et hormonal. C'est une sorte de moteur inconscient et automatique qui pousse à agir et à réagir.

Par exemple, si je traverse la rue et que mon cerveau détecte une voiture qui vient un peu vite, je ne dois même pas analyser la situation. L'alarme se met en route pour une mobilisation réflexe qui va me faire avancer ou reculer...

Cette réaction nécessite l'utilisation de ressources physiologiques importantes et elle ne peut donc pas durer trop longtemps. Lorsque l'adaptation est réalisée, le cerveau désactive le processus, il « coupe l'alarme », afin de pouvoir récupérer.

Le cerveau hyper a une alarme particulièrement active. Cela lui donne un fabuleux moteur de réactivité cérébrale. Mais cela lui fait également consommer beaucoup de ressources...



Réaction normale de stress

Le ressenti négatif de stress

Contrairement aux idées reçues, nous ne ressentons pas obligatoirement cette alarme de stress. Elle passe le plus clair du temps inaperçue... Parfois, on ressent l'adrénaline positive qui nous pousse à nous surpasser. Ce qu'on appelle communément le « stress », dans son ressenti négatif, est en fait la conséquence d'une réaction inadéquate. Quand les adaptations s'accumulent de manière trop intenses et régulières, le cerveau n'arrive pas à gérer et peut saturer. La réaction physiologique de stress s'emballe dans ce que j'appelle un débordement cérébral ! Il en découle diverses sensations conscientes et négatives qu'on nomme l'anxiété.

Un nombre important de réactions de stress rend le fonctionnement hyper plus enclin aux saturations cérébrales. C'est la raison pour laquelle on observe souvent un fond anxieux chez les Hyper, qu'ils soient haut potentiel intellectuel ou hypersensibles.

Un surinvestissement de l'hémisphère droit

L'hyperréseau neuronal est particulièrement actif dans l'hémisphère droit. Cela implique des facilités dans les actions qui relèvent de cet hémisphère, mais également des faiblesses dans celles qui dépendent de l'hémisphère gauche.

Le cerveau est formé de deux hémisphères cérébraux, qu'on appelle usuellement le « cerveau gauche » et le « cerveau droit ». Chaque hémisphère comprend différentes parties, les lobes cérébraux, qui ont leurs spécialités : c'est-à-dire qu'ils participent à des fonctions cognitives, sensorielles ou motrices spécifiques.

Selon l'objectif à atteindre, le cerveau va activer l'une ou l'autre de ces régions. C'est ce qu'on appelle l'activation hémisphérique. Ces circuits cérébraux ont été scientifiquement identifiés et sont les mêmes pour tout le monde.

Afin que nous puissions bouger un bras, faire un calcul ou ressentir une émotion, nous savons que certaines zones précises vont être activées.

Les hémisphères fonctionnent de manière antagoniste : quand l'un s'active fortement, l'autre se met en veille. Sachant qu'une activité n'est jamais totalement localisée dans un hémisphère : il y a également diverses connexions interhémisphériques qui font participer l'autre hémisphère, mais de façon moindre.

La dominance cérébrale

La dominance cérébrale varie selon les individus et induit une activation préférentielle. Pour résumer simplement, on pourrait dire que de manière générale, sans appel de la volonté, c'est le côté du cerveau qui s'active de manière privilégiée. Il est admis qu'une majorité de la population (environ 60 %) présente une dominance

gauche dite typique, parce que plus fréquente. **La dominance droite est quant à elle considérée comme atypique et caractérise généralement nos cerveaux hyper.**

La dominance hémisphérique s'exprime par des traits particuliers, tant au niveau du mode de pensée qu'au niveau psychoaffectif.

- **L'hémisphère gauche** est caractérisé par un mode de fonctionnement plutôt analytique et rationnel, avec un traitement séquentiel de l'information, c'est-à-dire hiérarchisé étape par étape. C'est le cerveau des apprentissages. Cet hémisphère est également le centre de l'ego et des comportements individualistes.
- **L'hémisphère droit** aborde les situations de manière plus intuitive et créative, avec un mode de traitement de l'information plutôt analogique (qui fonctionne par associations et comparaisons) et simultané (toutes les informations sont traitées en même temps, sans hiérarchisation). Cela permet une analyse plus globale et une facilité de conceptualisation. Il est également spécialisé dans le traitement des stimuli visuospatiaux (ainsi que des visages), ce qui lui confère une attention accrue aux détails et au langage non verbal dans la communication. C'est également le cerveau des émotions et de l'empathie.

Connaître sa dominance est un bon moyen d'identifier ses forces cérébrales, mais également de travailler à équilibrer les processus mentaux plus faibles. Plusieurs recherches suggèrent en effet qu'il est possible d'utiliser des techniques pour stimuler les activités caractéristiques du cerveau opposé à la dominance de base afin d'équilibrer le fonctionnement cérébral global.

Des « bugs » de l'hémisphère gauche en cas de stress important

L'hémisphère droit est également la partie du cerveau responsable de la réaction d'alarme de stress. Et comme le cerveau hyper active très souvent cette alarme, cet hémisphère est doublement activé !

Or, comme nous l'avons vu, les deux hémisphères ne peuvent pas être dans une activité intense en même temps. C'est ce qui explique que, quand le stress perdure, stimulant tout particulièrement la zone d'alarme du côté droit, l'hémisphère gauche s'affaiblit fortement, entraînant progressivement de réelles difficultés dans les actions qui dépendent de cet hémisphère. Lorsque la réaction de stress est aiguë, cet affaiblissement s'enclenche brutalement et peut créer de réelles microdéconnexions temporaires ou « bugs » de l'hémisphère gauche. Ceux-ci concernent souvent l'attention et la mémoire immédiate. La personne s'active pour faire quelque chose, et ne sait plus quoi. Elle perd ses affaires, elle ne retient pas ce qu'on vient de lui dire. Les apprentissages ou la lecture sont également influencés par ce processus : les informations lues ne se fixent pas. Si on dépose son livre et qu'on le reprend le lendemain, il faut revenir en arrière pour se remettre dans le sujet.

Un cerveau hyper qui sature, à cause d'un stress intense ou d'émotions fortes, est particulièrement sujet à ce type de déconnexions cérébrales gauches ; et donc à des troubles de la mémoire et de la concentration.

Une hyperfatigabilité

Nous avons exploré rapidement la base du fonctionnement cérébral hyper et ses deux grandes spécificités : son réseau neuronal particulièrement actif et les réactions de stress qui tournent en

permanence. Une fatigue de fond, appelée aussi « fatigue nerveuse », en est une conséquence fréquente, et ce dès le plus jeune âge !

Un cerveau qui tourne plus consomme plus d'énergie !

Pour fonctionner, le cerveau a besoin d'énergie. Et l'intense activité cérébrale qui caractérise le fonctionnement hyper en nécessite d'autant plus !

Son réseau neuronal implique en effet une consommation accrue en carburants divers. Le nombre de réactions de stress qui tournent en permanence accentue encore l'utilisation des ressources de fond de l'individu. Les déséquilibres énergétiques et les anémies sont alors fréquentes...

Le cerveau est un organe très vascularisé, et donc un grand consommateur d'oxygène. Il consomme à lui seul en moyenne 20 % de l'oxygène respiré.

C'est le **fer** qui transporte l'oxygène à travers l'organisme, et fournit également le cerveau. Il est le garant des performances intellectuelles et est souvent trop faible chez un cerveau très actif et réactif. La fatigue et les vertiges sont les premiers signes d'une carence en fer.

Le carburant principal du cerveau est le **glucose**. Un cerveau hyper est également un grand consommateur de glucose, et est de ce fait particulièrement sensible aux fluctuations importantes de la glycémie. Lorsque le taux de glucose chute, ces individus sont des candidats types aux symptômes d'hypoglycémie et aux compulsions sucrées pour compenser.

Enfin, le cerveau se nourrit également d'autres substances apportées par l'alimentation : protéines, nutriments, vitamines, minéraux et

oligo-éléments, acides aminés et acides gras essentiels. Il importe de contrôler régulièrement les taux de ces différents éléments dans le cas d'un fonctionnement hyper.

Nutriments	Effets sur le cerveau
Le magnésium	Le magnésium est le « ciment du système nerveux » et contribue dès lors au bon fonctionnement du cerveau, qui en est le centre de contrôle. La déficience en magnésium entraîne une surexcitation du système nerveux.
Les vitamines du groupe B	Ces vitamines sont des nutriments essentiels pour le cerveau, car elles participent à la transmission de l'influx nerveux, mais également à la régulation de l'utilisation du glucose. La vitamine B1 est importante pour l'énergie et le fonctionnement des neurones. Le trio B6-B9-B12 intervient notamment dans la fabrication de certains neurotransmetteurs. La B9 joue un rôle central dans la mémoire.
Les protéines et leurs acides aminés	Les acides aminés sont les constituants de base des protéines et sont indispensables à grand nombre de processus métaboliques qui s'effectuent chaque jour dans notre organisme, et dans notre cerveau. Certains sont fabriqués par le corps, mais un grand nombre ne peut être apporté que par l'alimentation.
L'iode et le sélénium	Ces minéraux, que le corps ne fabrique pas lui-même, sont deux constituants essentiels du fonctionnement de la thyroïde, une glande indispensable à la régulation de fonctions clés de l'organisme (régulation cardiaque, digestion), mais également du système nerveux et donc du cerveau.
Les acides gras	Parmi les acides gras indispensables, les oméga-3 interviennent dans l'élaboration des membranes neuronales, ainsi que plus généralement dans la vascularisation du cerveau.

Nutriments	Effets sur le cerveau
Les antioxydants : vitamine E et C, sélénium, manganèse, cuivre et zinc	Les antioxydants permettent de lutter contre l'oxydation des cellules. En effet, une petite partie de l'oxygène utilisée par l'organisme produit des déchets toxiques : les radicaux libres. Ceux-ci sont libérés en quantité particulièrement importante lors d'un effort physique ou d'un stress intense, d'une réaction immunitaire, d'une maladie ou plus généralement lors du vieillissement. À long terme, ils deviennent néfastes et peuvent endommager profondément nos cellules.

Un système nerveux suractivé qui entraîne des difficultés à se (re)poser !

Le cerveau est le centre de commande du système nerveux, et une hyperactivité cérébrale a donc des conséquences importantes sur le fonctionnement nerveux : l'individu haut potentiel ou hypersensible se caractérise par une tension nerveuse permanente !

Nous sommes régis par deux systèmes nerveux autonomes, c'est-à-dire qu'ils fonctionnent involontairement et automatiquement en fonction de nos besoins.

- Le **système nerveux sympathique** responsable de l'action : il est stimulé par chaque événement (interne ou externe) auquel le cerveau doit s'adapter et nous pousse à réagir. Il s'active particulièrement lorsque le cerveau produit une réaction de stress ;
- Le **système parasympathique** lié à la détente et à la récupération : il est responsable de la digestion et des différents processus vitaux pour la régénération, dont le sommeil.

Chacun de ces deux systèmes gère différents processus physiologiques (fonction respiratoire, cardiaque et intestinale, immunité, etc.). Ils fonctionnent comme des vases communicants : quand l'un s'active, l'autre s'inhibe. Une suractivation trop importante ou trop longue de l'un affaiblit l'autre, qui ne peut plus assurer ses fonctions de façon optimale.

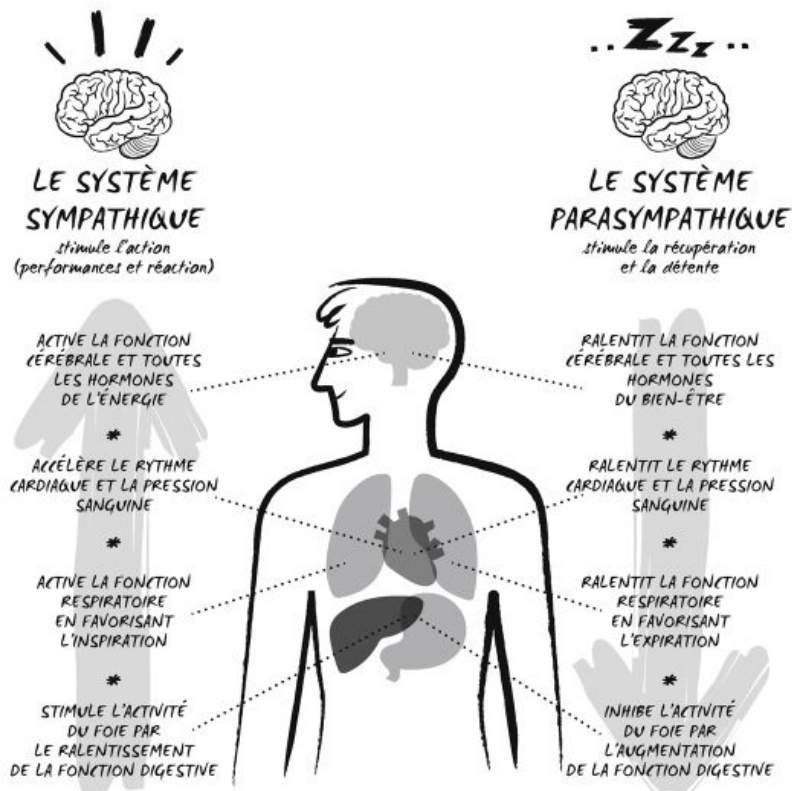
Pour soutenir la forte activité cérébrale, différentes études ont démontré que chez les Hyper, le système nerveux de l'action (le système nerveux sympathique) s'intensifie très régulièrement pour faire face et s'adapter. Le cerveau, et indirectement l'organisme, fonctionnent continuellement sous tension.

Cette particularité a des aspects positifs : elle donne à l'individu un dynamisme de fonctionnement tout particulier. « Je dois tout le temps être actif », « je trouve tout le temps des choses à faire ».

Mais, à force, le système nerveux de la récupération (le système nerveux parasympathique) s'affaiblit de plus en plus, entraînant ce qu'on appelle le « syndrome des gens sans repos » : la personne est fatiguée mais n'arrive pas à se poser ou à *vraiment* se reposer ! Et si le corps lâche, c'est le cerveau qui prend le dessus avec des hypercérébralités ou ruminations mentales : « Quand je m'installe enfin dans mon canapé, le petit vélo tourne à fond dans ma tête et me fait penser à tout ce que je dois faire. » Dans ce contexte, l'endormissement peut être entravé : l'activation du système nerveux de la récupération, qui permet l'entrée dans le sommeil, reste trop réduite pour affaiblir l'hyperactivité cérébrale et « mettre le cerveau en pause ».

Cette intensité nerveuse peut également provoquer différents symptômes traduisant la surexcitation nerveuse : augmentation de la fréquence cardiaque (palpitations) et de la circulation sanguine

(fourmillement des extrémités), contraction des muscles entraînant des postures de crispation (douleurs musculaires, tensions cervicales ou lombaires, maux de tête), ralentissement du système digestif (crampes, ballonnements, constipation).



Une activité particulière des neurotransmetteurs

Le cerveau produit des hormones spécifiques, les neurotransmetteurs, qui sont des sortes de messagers du système nerveux, afin de contrôler divers processus biologiques vitaux (rythme cardiaque, glycémie, thyroïde, fonction intestinale, immunité, etc.). Elles influencent également nos comportements, nos pensées et notre

moral. Pour assurer un fonctionnement optimal, tant physique que psychique, il faut conserver un équilibre adéquat dans la production de ces neurotransmetteurs.

Or, le fonctionnement cérébral particulier des Hyper influence la production de ces neurotransmetteurs. Ces variations hormonales, dans la faiblesse ou dans l'excès, peuvent entraîner différents troubles qui sont assez fréquents chez ces individus.

Une surproduction des hormones du stress : cortisol et adrénaline

Le cortisol

Ce neurotransmetteur assure notre énergie générale et donc nos **performances physiques et psychiques** au quotidien.

Sous l'effet du stress, il est massivement synthétisé afin de nous procurer rapidement les ressources supplémentaires pour réagir. Raison pour laquelle on l'appelle *l'hormone du stress*.

Au quotidien, hors stress lié à une situation particulière, la libération du cortisol respecte normalement un cycle précis tout au long de la journée, avec des hauts et des bas, afin d'assurer l'éveil ou au contraire le repos. Chez tout le monde, cette hormone cérébrale joue donc un rôle essentiel dans l'organisation de notre **rythme veille-sommeil**. La sécrétion de cortisol est maximale entre 6 et 8 heures du matin, puis fluctue jusqu'au soir où elle est minimale.

L'hyperfonctionnement cérébral entraîne une augmentation régulière des taux de cortisol afin d'assurer les besoins énergétiques intenses, mais également en raison du nombre plus élevé de réactions de stress. Cette variation quantitative du cortisol est d'ailleurs responsable de la suractivation du système nerveux sympathique.

Chez l'individu hyper, la surproduction du cortisol peut perturber le bon déroulement de son cycle veille-sommeil. Les taux restent élevés à des moments où ils doivent être faibles et inversement. Ces individus sont de ce fait régulièrement dans un état de déséquilibre nerveux.

C'est souvent le cas au coucher : pour que l'hormone du sommeil profond (la mélatonine) fasse correctement son travail, il faut que le taux de cortisol – son antagoniste – soit bas. Or, la surproduction de cortisol pendant la journée peut faire que son taux reste trop élevé le soir, ce qui interfère avec le passage vers le sommeil. Il en découle couramment chez la personne hyper une excitation cérébrale ou des ruminations mentales, avant qu'elle puisse enfin s'endormir.

Notons pour terminer que le cortisol joue également un **rôle d'anti-inflammatoire** : la hausse continue de la production du cortisol peut également affaiblir le système immunitaire à plus long terme. L'organisme étant continuellement « boosté » par cette hormone en surplus, les cellules du système immunitaire sont comme endormies. Le corps devient plus vulnérable aux agents infectieux, bactériens et mycosiques : les allergies ou les syndromes inflammatoires sont dès lors fréquents chez les Hyper.

L'adrénaline

Cette hormone cérébrale participe, avec le cortisol, à la réaction de stress afin de fournir au corps suffisamment d'énergie pour réagir dans l'urgence. Elle est par ailleurs libérée dans le sang quand on ressent des émotions intenses. C'est la raison pour laquelle elle est surnommée « **l'hormone des sensations fortes** ».

Le fonctionnement hyper, en raison du nombre important de réactions de stress, va provoquer un excès temporaire ou prolongé de cette hormone.

Lorsqu'elle est libérée en grande quantité, elle a un effet intense et souvent désagréable sur pratiquement tout le corps, qui ressemble à une crise de panique (agitation, palpitations, symptômes d'hyperglycémie, angoisse, irritabilité). Dans certains cas, cette sécrétion peut néanmoins être source de plaisir dans les activités dites « à sensations fortes ».

À long terme, si la surproduction devient chronique, comme c'est souvent le cas dans les fonctionnements hyper, elle affaiblit durablement le corps en le maintenant dans un état constant d'**anxiété**.

Un dérèglement de la dopamine

L'hyperfonctionnement cérébral fait fluctuer cette hormone, avec des hauts, mais également des bas importants, responsable de divers symptômes « en dents de scie ».

La dopamine tient un rôle essentiel dans la **motivation et l'action**. Elle participe au renforcement de nos comportements positifs par l'activation du circuit de la récompense : à chaque fois que l'action a impliqué une satisfaction, la dopamine afflue et provoque une sensation agréable. C'est une **hormone du plaisir** et le cerveau cherchera à retrouver cette sensation en reproduisant le comportement. C'est la base de l'apprentissage.

Des taux élevés peuvent entraîner un **enthousiasme débordant à faire, à entreprendre**. Mais à l'excès, la surproduction de cette hormone amène une **hyperactivité, presque compulsive**.

Lorsque la dopamine est trop faible, il en découle un affaiblissement de la motivation à agir, une tendance à la **procrastination**. On n'a plus d'envie, on ne ressent plus de plaisir, et l'on plonge dans une

espèce de **léthargie proche de la déprime**. Un manque important de cette hormone peut par ailleurs produire des additions (renforcements négatifs des comportements).

Une déficience spécifique en sérotonine

L'hormone du bien-être

Les réactions de stress, quand elles sont excessives sur une longue période, affaiblissent la production de sérotonine. Les cerveaux hyper ont tendance à être souvent en carence de cette hormone.

Quelques études tendent à montrer que cette déficience hormonale serait également génétique dans le cas du haut potentiel intellectuel, et on peut imaginer que c'est également le cas pour l'hypersensibilité, puisque le fonctionnement cérébral de base est le même dans l'un et l'autre cas. Un dosage sanguin régulier de la sérotonine est dès lors important à réaliser dans le cas d'un diagnostic hyper.

La sérotonine participe grandement à notre bien-être. On l'appelle d'ailleurs « **l'hormone du calme et du bien-être** » grâce à son action sur le système nerveux de la détente (système nerveux parasympathique). Elle intervient sur la régulation des émotions et le sentiment de plaisir. D'ailleurs, nombre d'antidépresseurs agissent en accroissant le taux de sérotonine dans le cerveau.

Des taux faibles de sérotonine ont une incidence significative sur l'irritabilité et plus généralement sur l'humeur. Le sentiment de frustration s'installe et les nerfs sont à vif. On ne l'appelle pas l'hormone du bien-être sans raison...

Mais le rôle de cette hormone est bien plus vaste !

La sérotonine agit également sur la **régulation alimentaire** en suscitant le sentiment de satiété : c'est elle qui fait naître dans le cerveau la satisfaction d'avoir mangé suffisamment. Elle favorise également la capacité du corps à transformer ses graisses en stock d'énergie réutilisable, les « **graisses de survie** ». Une déficience de cette hormone peut perturber l'appétit : nos prises alimentaires deviennent trop importantes et, inévitablement, on prend du poids. Ce sont les fameux « kilos émotionnels ».

Un déficit en sérotonine peut aussi provoquer des compulsions sucrées : cette hormone intervient en effet dans la gestion de la glycémie, c'est-à-dire des taux de glucose dans le sang (le carburant principal du fonctionnement cérébral). Lorsque les mécanismes de régulation sont perturbés en raison d'un manque de la sérotonine, la glycémie reste trop basse et différents symptômes désagréables d'hypoglycémie peuvent apparaître : vertiges, coup de fatigue, tremblements, bouffées de chaleur, irritabilité, faim et compulsions sucrées pour tenter d'apporter rapidement du sucre à l'organisme.

Enfin, la sérotonine participe à nos rythmes circadiens en agissant sur la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Elle en est le précurseur direct. Une déficience en sérotonine peut donc avoir une incidence sur la quantité de mélatonine produite. Le sommeil sera moins récupérateur, et l'on ressentira de la fatigue dès le réveil, même si la durée du sommeil est suffisante.

Une perturbation de la sérotonine peut également perturber la qualité de la mélatonine, c'est-à-dire son cycle de libération. La fenêtre temporelle d'activation de la mélatonine tourne autour de 22 h 30. Avant, elle n'est pas encore mature pour agir efficacement ; après, sa qualité peut en pâtir.

Si le taux de sérotonine est inadéquat, le moment de libération de la mélatonine pourra l'être également.

- Lorsque la mélatonine est synthétisée trop tôt, le sommeil s'amorce précocement et se traduit par un « gros coup de pompe » vers 20 ou 21 heures. Exemple typique : un endormissement dans le fauteuil ou devant la télévision. Les insomnies (en général vers 4 heures du matin) sont également des sources de plainte fréquentes, qui découlent d'une libération trop précoce de cette hormone du sommeil.
- Lorsque la mélatonine est libérée trop tardivement, c'est-à-dire après sa fenêtre temporelle, le sommeil arrivera plus difficilement : on ne ressent pas de fatigue, ou on a des difficultés à s'endormir avant une heure avancée.

Un état de résistance permanent et un risque accru de burnout

Comme nous venons de le voir, le fonctionnement cérébral particulier des individus hyper implique une consommation importante de ressources. Il produit souvent des déséquilibres aux niveaux nerveux et hormonal. La fatigue chronique en est l'une des premières conséquences typiques, même si celle-ci est régulièrement masquée par l'hyperactivité nerveuse.

Si ces déséquilibres neurophysiologiques sont trop importants et durent trop longtemps, ils peuvent mener à ce qu'on appelle le **syndrome de résistance ou d'adaptation prolongée au stress**. Celui-ci est le premier pas vers un **épuisement généralisé ou burnout**. C'est selon moi un aspect essentiel à intégrer lorsque l'on s'intéresse au haut potentiel ou à l'hypersensibilité. Car les Hyper sont

hélas des candidats types à ce genre de pathologies... et même les enfants sont concernés !

Le burnout est évidemment un vaste sujet, qui fait l'objet de nombreux ouvrages spécifiques. Mais les individus hyper étant particulièrement concernés, il me semblait important d'en rappeler les points clés. Beaucoup d'idées reçues circulent à son propos.

Témoignage

En consultation, mes patients hyper témoignent : « J'ai l'impression d'être tout le temps nerveux, tendu à l'intérieur. »

« J'ai régulièrement des douleurs cervicales ou dans le bas du dos, des maux de tête... Le médecin me dit que c'est le stress et que je dois me calmer. »

« Je me sens fréquemment fatigué en journée, mais je n'arrive pas à ne rien faire. »

« Je ne me sens jamais tranquille, mon cerveau tourne sur tout ce que j'ai à faire. »

« Lorsque je me lance dans une activité, je m'investis tellement que j'en oublie le temps qui passe ou même de boire et de manger. »

« J'ai souvent des coups de pompe vers 16 heures ou vers 20 heures. Et une fois qu'il est passé, je suis en forme et je n'arrive pas à aller me coucher à une heure raisonnable. »

« Je me réveille vers 4 heures du matin, et mon cerveau se met directement en route comme si j'avais bu du café. »

« Même si j'ai eu mes heures de sommeil, je me sens fatigué au réveil. »

« J'ai des compulsions sucrées, surtout en fin d'après-midi. »

« Pour me détendre, j'ai besoin de mon apéro en fin de journée... et parfois la bouteille y passe. »

Une question de ressources individuelles

Les réactions de stress ne sont pas toxiques sur la durée tant que l'organisme peut récupérer.

On évoque la **capacité de résistance d'un individu** pour traduire cet équilibre de fonctionnement malgré une charge de stress importante. Elle varie d'une personne à l'autre et dépend du **seuil de tolérance de l'alarme cérébrale**, mais également des ressources personnelles (état de santé, génétique, etc.).

J'évoque souvent en consultation la métaphore du compte bancaire pour illustrer la capacité de résistance de nos ressources.

À la naissance, nous recevons un compte courant et un compte épargne. Le premier est de l'énergie superficielle d'adaptation, très vite disponible et facilement renouvelable. Quand nous en avons besoin, nous allons au « distributeur » et nous en prenons. Pour la compenser, on peut prendre soin de soi, faire une sieste, prendre des vacances.

Mais quand il n'y a plus assez d'énergie sur ce compte courant parce que nous avons trop « dépensé », notre carte énergétique est refusée, et nous devons alors aller puiser dans notre compte épargne. L'énergie y est aussi rapidement disponible, mais c'est une énergie de fond qui va mettre beaucoup de temps à être remboursée.

Le repos et les vacances vont nous permettre de renflouer momentanément notre compte courant, mais le trou dans le compte épargne sera toujours là. Même si l'on a l'impression d'aller mieux pendant quelques jours ou quelques semaines, ce ne sera que superficiel. Dès que le compte courant sera à nouveau vide, on sera à nouveau confronté au « trou » dans le compte épargne et à la fatigue. À force, c'est le surendettement ou l'écroulement de nos ressources de fond.

La réaction de stress se déroule en **3 phases**. Chacune est caractérisée par un ensemble de signes cliniques, de ressentis particuliers, de réactions biologiques et physiologiques spécifiques :

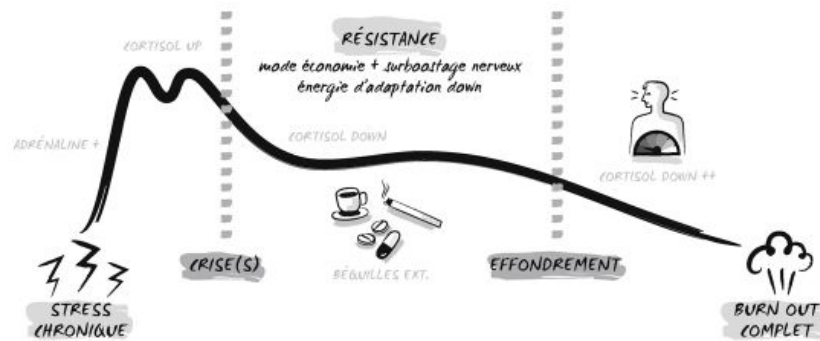
1. La phase d'alarme. C'est une mobilisation générale des ressources sur une courte durée. Elle implique une hausse du taux de cortisol et des processus biochimiques visant à fournir rapidement des ressources. C'est la réaction de stress normale.

2. La phase de résistance. Lorsque la réaction d'alarme s'installe dans la durée, le cerveau n'arrive pas toujours à reprendre le dessus et le corps ne parvient plus à retrouver son équilibre : les acteurs clés du fonctionnement neurophysiologique (systèmes nerveux et hormonal) se déséquilibrent plus profondément. Pour « tenir » sur la durée, le cerveau va augmenter les hormones de l'énergie (cortisol, adrénaline) et suractiver le système nerveux sympathique. Il va également essayer d'économiser les ressources organiques en ralentissant toute une série de fonctions physiques et psychiques. De nombreux symptômes vont dès lors apparaître en conséquence de cet état de résistance : troubles digestifs, fluctuations émotionnelles, tensions musculaires, palpitations et vertiges, troubles de la mémoire et de la concentration, baisse du système immunitaires, etc.

Par leur fonctionnement de base qui consomme plus d'énergie, mais également en raison de leur hypersensibilité au stress, les Hyper sont « structurellement » dans cet état de résistance prolongé, et ce, d'autant plus si leur mode de vie n'est pas adéquat.

3. La phase d'épuisement ou burnout. Si le déclin des ressources s'accroît malgré le mode économie, la surproduction de cortisol ne pourra plus suivre et le taux de cette hormone va finalement s'écrouler en dessous de la normale. Le système nerveux ne sera par ailleurs pas capable de récupérer... le corps et le cerveau lâchent : c'est la « crise » qui motive en général la consultation. La personne n'a plus d'énergie, plus de plaisir, et toutes ses fonctions physiologiques de base sont dégradées. C'est l'épuisement généralisé

ou burnout. Et les cerveaux hyper y sont hélas particulièrement vulnérables.



Des tests biologiques pour évaluer le niveau de résistance de l'individu

Depuis quelques années, afin d'évaluer la résistance de l'individu face au stress, différents marqueurs biologiques ont été repérés comme des indicateurs pertinents. De plus en plus de médecins, dans le courant de la nouvelle médecine intégrative et fonctionnelle, utilisent des tests sanguins et salivaires pour asseoir leur diagnostic².

La réactivité globale de l'individu est, entre autres, mesurée par le **taux de cortisol** qui est considéré comme l'un des indicateurs clés de l'état d'épuisement : après avoir été produit en grande quantité lors de la phase d'alarme, à un moment qui dépend de la résistance de chacun, son taux chute en dessous de la normale. Plus son taux est bas, plus cela signe l'effondrement des ressources psychiques et physiques.

Ce dosage peut se faire par une prise de sang, qui évalue le taux de cortisol le matin à jeun, mais également la transcortine (sorte de

petits « bateaux » qui transportent le cortisol) ainsi qu'un indice calculé par le laboratoire reprenant le taux de cortisol moyen à disposition ou « libre ». Mais les dosages salivaires sont considérés comme le meilleur marqueur de cette réaction adaptative (Veronika Engert, 2014).

Les prises de salive se font plusieurs fois dans la journée afin de pouvoir évaluer l'ensemble du cycle de cette hormone. La première prise se fait en général au réveil, la deuxième en début d'après-midi, la troisième vers 18 heures et la dernière au coucher.

- Dans la phase d'alarme, les taux de cortisol sont au-dessus de la norme.
- Dans la phase de résistance, les taux s'affaiblissent en dessous de la norme, à certains moments du cycle.
- Plus le taux de cortisol est bas, à tous les moments de son cycle, plus l'épuisement est important. C'est alors un indicateur d'épuisement généralisé ou burnout.

Le burnout, la conséquence de la résistance de fond

Je souhaite ici rapidement attirer votre attention sur une idée reçue vraiment persistante qui circule sur le burnout, à savoir que celui-ci est une faiblesse psychologique et une sorte de dépression.

De ce qui précède, j'espère que vous avez compris que le burnout n'est pas « dans la tête » ; c'est avant tout une vraie maladie « biologique », qui se caractérise par un dérèglement physiologique de fond. Les conséquences à terme peuvent être également psychologiques, mais seulement dans un deuxième temps, lorsque l'aspect physiologique est mal géré.

Par ailleurs, il importe de mettre l'accent sur l'aspect multifactoriel des causes de la mise en place d'un épuisement. Si le déclencheur de la crise est habituellement lié à une situation professionnelle difficile, ce n'est pas toujours le cas. C'est le plus souvent une multitude de facteurs, tant privés que professionnels, qui par leur accumulation mensuelle voire annuelle, ont peu à peu eu raison des ressources de la personne.

Le cerveau et l'intestin

Le cerveau et l'intestin sont étroitement connectés par le système nerveux. L'intestin abrite en effet près de 200 millions de neurones, raison pour laquelle on parle régulièrement de cet organe comme d'un « deuxième cerveau ».

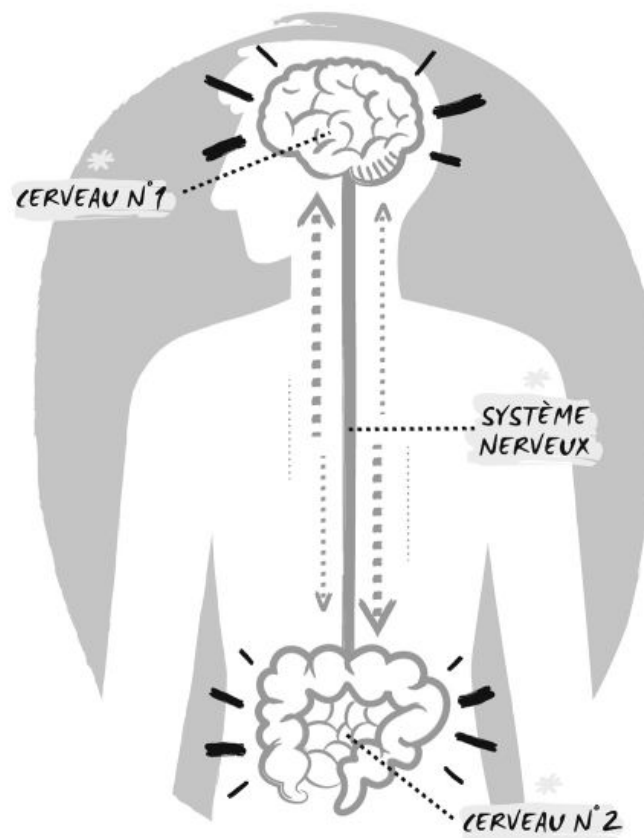
Le **microbiote**, ou flore microbienne, est constitué de l'ensemble des micro-organismes qui se trouvent dans l'intestin. Bactéries, champignons et virus vivent en parfaite harmonie selon un système bien structuré. On parle de symbiose quand l'équilibre est harmonieux, et de dysbiose lorsque le microbiote est perturbé.

Le stress chronique altère la qualité de la flore intestinale et implique à terme des modifications plus ou moins durables : les bactéries néfastes peuvent dominer les bactéries protectrices. Cette prolifération intestinale entraîne un affaiblissement progressif de la barrière intestinale et les bactéries pathogènes se libèrent alors dans la circulation sanguine. Le foie, second rempart contre les substances toxiques venant de l'intestin, doit alors travailler en sursis pour éliminer les indésirables et s'affaiblit progressivement à son tour, avec un risque d'inflammation digestive chronique – lequel touche souvent les Hyper. C'est par exemple le cas de la candidose, une mycose digestive. L'intestin expulse les bactéries *Candida albicans*, qui vont se

libérer dans la circulation sanguine et attaquer l'ensemble de l'organisme.

Si les déséquilibres cérébraux influencent l'intestin, c'est également vrai dans l'autre sens ! Une détérioration du microbiote perturbera certains neurotransmetteurs avec pour effet divers troubles neurophysiologiques, tels que la fatigue chronique ou un syndrome dépressif.

Plus le système nerveux est affaibli par des réactions de stress, plus le microbiote se trouve déséquilibré. Et plus le microbiote est altéré, plus le cerveau va stresser... c'est un cercle vicieux qui peut être sans fin ! On comprend dès lors l'importance de soigner la fonction digestive chez les Hyper.



Le fonctionnement cérébral hyper est-il génétique ?

Toutes les études réalisées montrent un fondement génétique du cerveau hyper. On estime en moyenne cette part innée à 60 % pour le haut potentiel intellectuel et à environ 40 % pour l'hypersensibilité. Cette dernière serait en effet d'avantage influencée par l'environnement.

Il semblerait donc que les cerveaux hyper possèdent dès la naissance une sorte de matériel cérébral de base qu'ils vont conserver toute leur vie. Cela explique pourquoi il est fréquent d'observer plusieurs personnes avec un fonctionnement identique au sein d'une même famille. Certains parents découvrent d'ailleurs parfois leur singularité lors du diagnostic de l'un de leurs enfants.

Néanmoins, ce matériel de base peut évoluer en fonction de l'environnement. C'est ce qu'on appelle l'*acquis*, en psychologie. En fonction de la qualité du milieu dans lequel l'individu se développe, les traits de fonctionnement peuvent se développer ou au contraire s'atténuer.

Chapitre III

Les particularités du haut potentiel intellectuel (HPI)



Est-ce que vous avez déjà pensé ou prononcé l'une de ces phrases ?

Témoignage

« Mon cerveau ne fonctionne pas comme les autres... enfin, il fonctionne surtout trop par rapport aux autres ! »

« Jeune, j'ai souvent eu des difficultés avec les gens de mon âge... je ne les comprenais pas, et eux non plus ! »

« J'analyse tout, tout le temps... des liens se mettent en continu entre tout... c'est comme si j'avais un ordinateur dans la tête. »

« Mon cerveau me fatigue. »

« À force d'avoir trente-six idées à la minute, parfois je me perds et du coup je ne vais au bout de rien. »

« J'ai une curiosité débordante et tout m'intéresse. »

« On apprécie mon enthousiasme, mais parfois ça se retourne contre moi, car j'en fais trop. »

« Je suis perfectionniste, je fais attention à tous les détails. »

« Quand j'essaye de parler de ma différence, des résultats de mon bilan QI et de ce que cela implique au quotidien, les gens pensent que je me vante. »

« J'essaye de me fondre dans la masse et de paraître normal. »

Quand on est face à une personne avec un haut potentiel intellectuel, on remarque dès le plus jeune âge qu'il y a quelque chose de particulier dans sa manière de penser et de réagir. Mais détailler ce qui se cache vraiment derrière cette différence est loin d'être facile !

Ceux qui en souffrent se sentent aussi « en décalage », comme des « extraterrestres », sans vraiment pouvoir expliquer pourquoi...

Et du côté de la communauté scientifique, malgré plus d'un demi-siècle de recherches sur le sujet, il n'y a toujours pas à ce jour de consensus universel sur ce que sont vraiment ces individus « hors norme ». Preuve en sont les nombreuses appellations utilisées pour en parler.

Or, si on ne peut pas clairement définir ce qu'est le haut potentiel, on ne peut évidemment pas non plus faire un diagnostic qui mette tout le monde d'accord... et c'est justement tout le problème aujourd'hui !

L'individu haut potentiel est-il plus intelligent ?

On ne peut pas explorer le haut potentiel intellectuel sans se référer à la notion d'intelligence. Le terme « intellectuel » renvoie en effet à la caractéristique d'une intelligence supérieure. Mais cette perception est simpliste et ne correspond pas à la réalité de cette notion extrêmement complexe.

Qu'est-ce que l'intelligence fonctionnelle ?

La définition de l'intelligence fait l'objet de nombreux débats depuis des siècles. Beaucoup d'auteurs ont tenté de la définir de manière « structurelle », c'est-à-dire en listant toutes les aptitudes qui la composent. Et les échelles construites pour les évaluer ont été de plus en plus nombreuses.

Mais un courant plus récent s'est intéressé au fonctionnement cérébral qui sous-tend l'intelligence. Elle se définit par la capacité à résoudre un problème ou à s'adapter à son environnement par la connaissance (la cognition). Celle-ci implique toutes les aptitudes pour percevoir, comprendre, analyser, retenir et apprendre. L'intelligence pourrait donc se résumer à un « appareil à penser efficacement », composé de différents outils, des processus mentaux, qui vont en assurer les grands rôles : il s'agit des **fonctions cognitives**.

On en distingue usuellement six principales, dont la bonne marche va permettre le **fonctionnement cognitif** :

1. La perception ;
2. La fonction attentionnelle ;
3. La fonction mnésique ;
4. Les fonctions visuospatiales ;
5. Les fonctions intellectuelles ;
6. Le langage.

Un dernier type de fonctions, les **fonctions exécutives**, vont orchestrer toutes les autres et organiser leur bonne exécution. Elles recouvrent plusieurs compétences liées à l'organisation et à la planification, la sélection de l'information pertinente, la flexibilité et la créativité, la cohérence par rapport à l'objectif et le jugement, afin d'évaluer la situation et choisir la meilleure solution aux problèmes de la vie courante.

L'intelligence traduit donc un **fonctionnement cognitif adéquat**, c'est-à-dire un ensemble de fonctions cognitives parfaitement gérées par les processus exécutifs.

Des fonctions intellectuelles hors norme... qui ne garantissent pas l'intelligence !

Il est consensuellement admis que le haut potentiel intellectuel se caractérise en tout cas par une supériorité au niveau d'un type particulier de fonctions cognitives : les fonctions intellectuelles. Si celles-ci participent au fonctionnement cognitif, et donc à l'intelligence, elles n'en constituent que l'un des nombreux aspects ! Si l'on se réfère à la définition fonctionnelle de l'intelligence, l'individu haut potentiel n'est donc pas plus

intelligent. Il dispose juste d'une intelligence atypique, avec des forces dans certaines fonctions cognitives, mais également des faiblesses dans d'autres. Et l'importance de ces aspects varient beaucoup selon les individus.

Les **fonctions intellectuelles** sont constituées par un ensemble d'habiletés qui comprennent la compréhension verbale, le raisonnement non verbal, certains aspects de la mémoire de travail, la vitesse de traitement de l'information ainsi que la rapidité d'exécution des tâches. Elles influencent bien sûr certains aspects du fonctionnement cognitif global ; nous verrons cela plus en détail par la suite.

Le test de QI (quotient intellectuel) constitue la mesure officielle de l'efficacité de ces fonctions spécifiques, et donc du diagnostic du haut potentiel. La référence pour la plupart des praticiens est l'échelle de Wechsler (un individu est considéré comme haut potentiel intellectuel lorsqu'il obtient un score global égal ou supérieur à 130). Les résultats apportent à la personne diagnostiquée, haut potentiel ou non, une sorte de cartographie personnelle et chiffrée de son fonctionnement intellectuel, mais pas de la globalité de son fonctionnement cognitif !

D'ailleurs, différentes recherches ont montré que de hautes capacités intellectuelles n'étaient pas un gage absolu de réussite dans la vie... Divers aspects tout aussi importants participent également au fonctionnement dit « intelligent » : les autres fonctions cognitives, mais également des capacités plus qualitatives comme la personnalité, l'endurance, la motivation, l'adaptation sociale, la gestion des émotions. Ces différents éléments ne sont pas évalués dans le test de QI traditionnel et ne caractérisent pas le haut potentiel intellectuel. Parfois, ils constituent même des faiblesses !

Un nouveau courant scientifique, de plus en plus actif aujourd'hui, réfute dans ce contexte la validité du test de QI comme seul critère d'évaluation du haut potentiel. De plus en plus de professionnels revendiquent en effet un diagnostic plus qualitatif visant à étudier le fonctionnement du haut potentiel dans tous les aspects qui constituent sa singularité, en sortant des strictes capacités intellectuelles, car celles-ci ne sont en général pas ce qui pose le plus de difficultés à la personne au quotidien.

Des tests concomitants au QI, ou qui peuvent même le remplacer, ont vu jour. L'anamnèse et l'investigation qualitative ont également toute leur importance. Cette nouvelle approche permet de pouvoir adapter la prise en charge aux réels besoins de l'individu.

Des aptitudes génétiques qui ne sont pas figées

Les capacités intellectuelles du haut potentiel reposent sur des éléments génétiques. On évalue cette part innée à 60 %, ce qui explique qu'il y a souvent plusieurs individus avec le même fonctionnement intellectuel au sein d'une même famille.

Mais différentes recherches longitudinales ont démontré que l'évolution de ces aptitudes de base sont influencées par la **qualité de l'environnement et de l'apprentissage**. Si le milieu familial ou scolaire stimule adéquatement l'enfant, les capacités intellectuelles s'intensifieront et s'exprimeront pleinement. Si, au contraire, l'environnement ne permet pas de les développer, elles régresseront progressivement et ne se manifesteront plus que de manière très limitée.

Dans ce contexte, on peut s'interroger sur la réactivation possible à l'âge adulte de capacités intellectuelles qui n'auraient pas été

suffisamment stimulées pendant l'enfance. Je n'ai pas trouvé d'études à ce sujet mais j'ai quelques indices dans ma pratique qui laissent à penser que cela peut également fonctionner dans l'autre sens : un adulte qui découvrirait son haut potentiel tardivement dans un contexte d'échec professionnel pourra intensifier ses compétences intellectuelles « dormantes » s'il trouve une voie qui lui correspond, dans laquelle il pourra pleinement les exprimer.

Un fonctionnement cérébral spécifique

Un hyperréseau neuronal

De façon générale, le haut potentiel intellectuel est associé à une activité cérébrale intense qui caractérise le cerveau hyper : ses circuits neuronaux sont rapides et efficaces, ce qui lui confère une grande **puissance de traitement**. Ces particularités cérébrales seraient perceptibles même au repos, c'est-à-dire en l'absence de toute tâche demandée : les neurones de l'individu haut potentiel ne dorment jamais vraiment !

Son cerveau bénéficie également d'un **hyperréseau très étendu**. L'imagerie médicale montre en effet que, lors d'une activité intellectuelle, le haut potentiel active de nombreuses régions cérébrales parfois éloignées entre elles !

Cela s'explique par un schéma d'activation cérébrale particulièrement ciblé et synchronisé. Le cerveau sélectionne plus efficacement les zones pertinentes à activer pour atteindre l'objectif, même si elles sont distantes, et tous les neurones qui participent à cette tâche sont idéalement coordonnés.

Surinvestissement cérébral droit et connexion interhémisphérique

Comme tous les cerveaux hyper, le haut potentiel intellectuel est caractérisé par une dominance de l'hémisphère droit, ce qui lui confère un profil général de fonctionnement plutôt « droit » (voir chapitre 2 page 27).

Le haut potentiel intellectuel bénéficie d'un réseau neuronal particulièrement puissant dans les régions de cet hémisphère, régions responsables de certaines fonctions exécutives. À l'inverse, celles qui sont rattachées plus exclusivement à l'hémisphère gauche seront moins faciles d'accès. Cela lui confère une manière atypique de penser et de raisonner.

Il a par ailleurs été démontré que les échanges interhémisphériques sont également optimisés chez ces individus en raison d'un corps calleux (région qui relie les deux hémisphères) anatomiquement plus important. Cela facilite le passage du flux nerveux d'un hémisphère à l'autre.

Mais certaines études ont également mis en évidence que la personne avec un haut potentiel intellectuel pouvait utiliser les deux hémisphères en même temps pour certaines tâches spécifiques ! Cette capacité a été démontrée dans le traitement du langage. Face à des stimuli verbaux, elle peut solliciter les deux hémisphères, tandis que chez les personnes présentant un QI standard, les informations de ce type sont traitées uniquement par l'hémisphère gauche. L'individu haut potentiel profite par exemple d'une double lecture du langage : descriptive (cerveau gauche), mais également plus conceptuelle et prenant en compte le non verbal dans le cas du langage oral (cerveau droit).

Une meilleure plasticité cérébrale

Certaines études suggèrent que le cerveau haut potentiel présente également une meilleure plasticité neuronale que la moyenne de la population.

La plasticité cérébrale est la capacité du cerveau à modifier ses connexions neuronales au cours du temps. Elle est essentielle lors des apprentissages : certaines connexions sont renforcées entre les neurones, tandis que d'autres sont abandonnées. Le sommeil paradoxal tient un rôle important à ce niveau : lors de cette phase, les expériences vécues durant la journée sont « digérées » et consolidées grâce à ce mécanisme de plasticité cérébrale. Et il s'avère que le temps de sommeil paradoxal est souvent significativement plus long chez les individus avec un haut potentiel intellectuel et tout particulièrement chez les enfants, ce qui augmente encore l'efficacité de l'intégration des apprentissages.

Un contrôle mental puissant qui permet une flexibilité de la pensée

Le cerveau du haut potentiel intellectuel bénéficie d'un fabuleux moteur cognitif, le contrôle mental, qui lui permet de penser globalement plus vite, mais également plus efficacement que les autres !

Chez tout le monde, la gestion générale du raisonnement est prise en charge par l'ensemble des fonctions exécutives. Celles-ci sont coordonnées par un processus supérieur : le **contrôle cognitif ou mental**. C'est en quelque sorte le chef d'orchestre de notre intelligence ! C'est lui qui sélectionne le schéma mental le plus

approprié à la poursuite d'un objectif, et qui va ensuite contrôler et réguler l'activité des autres fonctions cognitives. Ce contrôle mental est particulièrement rapide et efficace chez le haut potentiel intellectuel en raison de son hyperréseau neuronal dans la région préfrontale, qui est responsable de ce processus.

Grâce à ce contrôle mental très réactif, le cerveau anticipe en permanence l'activité cérébrale : il est tout le temps en alerte afin de contrôler la pertinence du raisonnement et également, si besoin, modifier le schéma mental en cours.

Cette gestion mentale particulière explique la flexibilité qui caractérise la manière de penser du haut potentiel intellectuel : le cerveau s'adapte en permanence pour optimiser le fonctionnement cognitif.

Une hyperactivité mentale mais également motrice

Tout est sujet à l'activation mentale chez ces individus, même au repos et en dehors de toute tâche. Cette hyperactivité cérébrale peut impliquer une sorte d'impatience afin d'apaiser la tension psychique engendrée :

Témoignage

« Je pense vite et je besoin que ça suive autour de moi, que tout aille aussi vite. »

« Quand j'ai quelque chose en tête, je me fixe dessus jusqu'à ce que je l'obtienne. »

« J'ai toujours besoin de trouver des solutions à tout... et tant que je n'ai pas compris, ça me prend la tête et je ne sais plus rien faire d'autre. »

Cette énergie intense qui circule se traduit également au niveau physique par une tension nerveuse de fond : « Quand je réfléchis trop, je me sens tendu et nerveux à l'intérieur. »

Mais il y a également, et surtout, un besoin de la décharger à l'extérieur ! Les gestes, la logorrhée, les tics nerveux sont fréquents. Le besoin de bouger l'est également :

Témoignage

« Je ne tiens pas en place. »

« Si je ne fais pas du sport régulièrement pour évacuer, je me sens mal. »

« Quand je suis nerveux, je ne m'en rends même pas compte, mais je parle tout le temps. »

Les jeunes enfants avec un haut potentiel intellectuel présentent d'autant plus ce besoin de bouger, car leur développement moteur n'est pas encore stabilisé.

Un filtre attentionnel atypique

La fonction d'attention est certainement l'une des particularités essentielles du fonctionnement cognitif du haut potentiel intellectuel.

C'est une fonction cognitive complexe qui vise à sélectionner une information (qu'elle soit externe ou interne) et à la maintenir dans la conscience. Elle n'est pas stable, mais fluctuante. L'attention est un facteur clé de l'efficacité du fonctionnement cognitif, qu'il s'agisse de mémoriser, percevoir, organiser ou résoudre des problèmes.

L'efficacité de cette fonction est orchestrée par une fonction exécutive primordiale : **l'inhibition mentale**. Il s'agit de la capacité du cerveau

à filtrer tout ce qui pourrait parasiter l'objet de l'attention et donc l'activité qui va en découler.

Lorsque l'inhibition est forte, l'attention est maximale. À l'inverse, lorsqu'elle est faible, le cerveau sera perturbé dans la focalisation exclusive sur son activité mentale.

Une attention accrue aux informations visuelles et sensorielles

L'inhibition peut être sélective. **Diverses études ont révélé que le haut potentiel intellectuel bénéficie d'une fonction d'inhibition sélective forte face aux informations visuelles et sensorielles.** Cela confère à ces individus une attention et une détection accrue des stimuli de cette nature. Cette particularité est à rapprocher du surinvestissement de l'hémisphère droit, qui est responsable du traitement de ces informations. Cette inhibition sélective, et l'attention intense qui en découle, fonctionnent également pour les visages et la lecture du langage non verbal qui demandent cette compétence visuelle.

À l'inverse, face à des informations de nature verbale qui sont prises en charge par l'hémisphère gauche, le maintien de l'attention souffrira plus facilement d'interférences mentales.

Une priorisation faible de l'information pour une pensée riche et spontanée

En dehors de toute attention sélective, l'inhibition peut rester présente en toile de fond de l'activité mentale afin de permettre un filtrage minimum et automatique de l'information qui circule. **On parle d'inhibition latente.** Lorsqu'elle est forte, le filtrage reste actif

contre les interférences et les informations sont traitées les unes après les autres selon leur priorité. La pensée est dite « convergente » ou « séquentielle ».

Cette fonction exécutive d'inhibition latente dépend de l'hémisphère gauche et elle est donc souvent plus faible chez l'individu haut potentiel : il y a peu de sélection dans les informations qui circulent, tout est information à traiter et objet potentiel de l'attention, sans priorisation.

Cette inhibition faible permet toutefois à la personne de rester « branchée » en continu sur tout ce qui se passe dans l'environnement et favorise une abondance de perceptions et d'idées. Le raisonnement est également plus global avec un accès à tout ce qui est conceptuel. On utilise le terme « divergent » ou en « arborescence » pour évoquer cette pensée riche et spontanée.

Un risque plus important de saturation et d'éparpillement de l'attention

Le haut potentiel est comme nous l'avons vu constamment stimulé par toutes les informations qui lui parviennent, et l'inhibition latente peut saturer si le flux de données à traiter simultanément est trop important. En conséquence, l'individu peut rencontrer des difficultés de concentration, jusqu'à l'abandon de l'activité en cours.

La fragilité d'inhibition latente liée au haut potentiel entraîne souvent chez ces individus un affaiblissement de la fonction de planification et d'organisation de la pensée.

La réflexion est intense, mais le raisonnement peut devenir déstructuré, avec un risque d'éparpillement des idées :

Témoignage

« Mes explications sont parfois un peu brouillonnes pour les autres. »

« Je dois tout le temps me demander ce que je veux vraiment dire, sinon je me perds dans mes explications. »

« Je vais parfois trop vite et du coup je saute des étapes. »

« J'ai souvent besoin de faire des schémas pour organiser mes pensées. »

Cela peut même induire une **impulsivité** dans le raisonnement (prise de décision incohérente, pensée du « tout ou rien ») ou amener l'individu à ce qu'on appelle les **distorsions cognitives** : le cerveau centre son attention de manière erronée sur un lien qu'il perçoit comme essentiel... alors qu'il ne l'est pas.

Une attention fortement corrélée à la motivation

Remarque

Ces troubles de l'attention peuvent facilement être confondus avec un TDA/H (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) alors que la cause est tout à fait différente !

Pour contrer leur faiblesse d'inhibition latente, la motivation peut permettre aux personnes haut potentiel de réactiver leur attention de manière sélective sur l'objectif.

Témoignage

« Quand je suis dans une réflexion ou une analyse qui m'intéresse, je suis hyper concentré et toutes les idées affluent comme il faut. »

« Je peux bosser des heures sans ressentir la fatigue tellement je suis dedans. »

Différents aspects, dépendants de l'hémisphère droit, peuvent favoriser cette focalisation attentionnelle :

- **L'intérêt dans la tâche** : si l'importance accordée est faible, la persévérance et l'attention diminueront. À l'inverse, elles s'accroîtront si l'intérêt est élevé ;
- **Le sens apporté par l'activité ou la personne qui l'exerce** : c'est d'autant plus important dans le cadre des apprentissages scolaires, où l'intérêt n'est pas toujours présent... Pour que le cerveau focalise l'attention, il faut qu'il y ait du sens dans ce qui doit être appris. C'est vrai pour tout le monde, mais tout particulièrement pour ces fonctionnements atypiques ;
- Enfin, le **plaisir** et toutes les sensations qu'il procure peuvent également être un carburant du raisonnement : la personne s'impliquera de manière « passionnée » pour aller au bout du sujet.

À l'inverse, l'individu est particulièrement **sensible à l'ennui**. Dans ce contexte peu stimulant, la fonction d'inhibition latente se déconnectera encore plus et l'attention en pâtira : le cerveau se laissera porter par tout ce qui passe à sa portée : « Quand ça ne m'intéresse pas, j'ai vraiment du mal à rester concentré... mon cerveau se fixe sur tout, sauf ce que je dois faire ! »

Une mémoire fortement influencée par les capacités attentionnelles

Une excellente mémoire visuelle et sensorikinesthésique

Nous avons vu que le haut potentiel intellectuel était caractérisé par une attention particulièrement alerte aux stimuli visuels. L'attention et la mémoire étant liées, il bénéficie généralement d'une excellente mémoire visuelle. Celle-ci est favorisée par des schémas, des plans, des métaphores et des exemples concrets.

À l'inverse, c'est l'hémisphère gauche qui est dominant pour le traitement des informations liées à l'audition. Ces individus peuvent dès lors éprouver plus de difficultés à mémoriser les informations auditives.

L'hémisphère droit active par ailleurs préférentiellement une **mémorisation appelée « sensorielle »**, très active dans le haut potentiel. Celle-ci est optimisée par les sensations physiques, émotionnelles et kinesthésiques (liées au mouvement). En centrant l'attention sur ces éléments spécifiques, l'inhibition s'active et permet de lutter contre la pensée divergente. Utiliser les sensations et le mouvement permet en effet souvent à l'individu d'accentuer sa concentration et donc sa mémorisation : « Quand je dois mémoriser, je marche dans ma chambre en me répétant mon texte à moi-même. »

Une mémoire de travail vite saturée

La mémoire « de travail » ou « tampon » permet au cerveau de disposer d'un espace intermédiaire de traitement mental, où le cerveau peut stocker et manipuler pendant quelques secondes les

informations nécessaires à l'activité en cours. Cette fonction est fortement dépendante de la fonction exécutive d'inhibition latente ; pour garder des informations actives dans la mémoire tampon, surtout quand le flux est intense, l'attention ne doit pas être parasitée par des informations secondaires.

La mémoire de travail dépend de l'hémisphère gauche. Le haut potentiel intellectuel a donc structurellement une faiblesse à ce niveau. Mais la fragilité de sa fonction d'inhibition latente accentue encore le risque de saturation. Il connaît des « bugs » de la mémoire de travail (le cerveau déconnecte dans une espèce de « blanc » cérébral) et des distractions mentales dès que l'information est trop longue.

Un exemple typique de ce phénomène est la lecture ou le calcul mental. Ces aptitudes nécessitent un séquençage des informations, c'est-à-dire un traitement étape par étape. Cela exige également une activation importante de la mémoire tampon : les lettres ou les nombres doivent y être stockés au fur et à mesure de leur traitement afin d'induire progressivement la compréhension globale des mots, puis du texte, ou du résultat de l'opération de calcul. L'individu haut potentiel pourra être plus vite perturbé (ou saturé mentalement) si les phrases sont trop longues ou si le calcul mental nécessite une rétention importante.

Remarque

Dans l'enfance surtout, des dyscalculies ou des dyslexies peuvent dès lors apparaître. Celles-ci peuvent s'atténuer fortement en grandissant grâce à un entraînement adéquat des fonctions exécutives.

Un fonctionnement cognitif qui a peu d'influence sur le psychologique

Depuis la fin des années quatre-vingts, de nombreuses recherches scientifiques longitudinales ont battu en brèche le mythe de l'individu « intelligent » mal avec lui-même et avec les autres. En effet, aucune d'entre elles n'a pu prouver que le haut potentiel intellectuel apportait significativement plus de souffrance psychologique ou des traits particuliers de personnalité.

Des difficultés existent, bien sûr, mais elles peuvent se rencontrer chez bon nombre d'individus dans les normes... Il importe donc de relativiser les idées reçues : beaucoup de personnes ayant de hautes capacités intellectuelles se portent très bien !

Un amalgame fréquent

Le haut potentiel se définit par des capacités intellectuelles exceptionnelles, ce qui a surtout des conséquences au niveau du raisonnement et de l'apprentissage... mais très peu d'impact sur le fonctionnement psychoaffectif !

La souffrance psychologique et les traits de personnalité « à fleur de peau » qui lui sont régulièrement attribués par le grand public... sont plutôt à relier à l'hypersensibilité ! Comme nous le verrons, le fonctionnement cérébral de l'hypersensibilité affecte la gestion émotionnelle et peut dès lors entraîner davantage de difficultés de nature psychologique. Les individus haut potentiel intellectuel également hypersensibles (pour rappel, en moyenne 1 individu haut potentiel sur 5 !) en souffriraient particulièrement. Les hauts potentiels « purs », sans hypersensibilité, en revanche, n'en pâtiraient ni plus ni moins que le reste de la population.

Effectivement, comme nous l'avons vu, l'équipement intellectuel dont ils bénéficient leur permet justement une meilleure adaptation à l'environnement. Avec des stratégies parfois particulières, mais qui s'avèrent souvent efficaces.

Le perfectionnisme et la curiosité

La personne haut potentiel présente la plupart du temps un perfectionnisme exacerbé, tant vis-à-vis de l'extérieur que par rapport à lui-même.

Son sens du détail accru fait que rien ne lui échappe et sa vision globale des choses lui permet également de percevoir les incohérences et de faire des liens que personne d'autre ne verrait. Ses objectifs peuvent être particulièrement élevés :

Témoignage

« Je veux toujours trop rentrer dans les détails et du coup je perds du temps. »

« Je suis trop pointilleux et on me le reproche beaucoup mais je ne peux pas faire autrement. »

« Un petit détail qui ne va pas peut tout me faire remettre en question. »

Le fait que l'enfant précoce soit « en avance » dans plusieurs domaines intellectuels pourrait induire chez lui une pression implicite à constamment « faire mieux » pour ne pas décevoir son entourage. Ce perfectionnisme demeurerait à l'âge adulte, entraînant davantage de doutes et de remises en question, et globalement une sensibilité importante à l'échec :

Témoignage

« Si le résultat n'est pas à la hauteur de mes attentes, je culpabilise, car je sais que c'est parce que j'ai dû louper un détail. »

« Je suis très sensible à l'échec, chez moi ça prend des dimensions démesurées. Comme je le sais, je fais tout pour ne pas échouer et je ne laisse rien passer ! »

La pensée du haut potentiel est par ailleurs riche et créative. Curieux, l'individu est toujours en éveil vis-à-vis de tout. Chaque nouveauté est une opportunité de découvrir et de comprendre :

Témoignage

« J'aurais besoin de plusieurs vies pour apprendre tout ce qui m'intéresse. »

« Si j'avais le temps et l'énergie, je suivrais des milliers de formations. »

Cette curiosité insatiable, et l'enthousiasme de la découverte qui y est associé, est un réel moteur cognitif : elle stimule la motivation, mais surtout protège l'individu de l'ennui auquel il est très sensible.

L'intérêt peut parfois tourner à l'obsession, avec un investissement disproportionné dans une activité, qui peut alors accaparer toute l'énergie. Cela peut se transformer en une passion durable ou juste éphémère : lorsque la curiosité est satisfaite, l'enthousiasme peut disparaître aussi vite qu'il est apparu, et l'individu va se focaliser sur un nouveau centre d'intérêt :

Témoignage

« Il est passionné par plein de choses mais ne persévère pas. »

« Professionnellement, je change régulièrement de fonction, car dès que je maîtrise... je m'ennuie. »

« Je me rends compte que je me suis beaucoup éparpillé et je ne sais finalement pas ce que j'aime vraiment faire. »

Une gestion intellectualisée des émotions

Contrairement aux idées reçues, le haut potentiel intellectuel n'implique pas plus de difficultés émotionnelles que n'en rencontre une personne avec un fonctionnement typique. Ses hautes capacités intellectuelles constituent même souvent une force dans la gestion des émotions ! L'individu va en effet pouvoir utiliser ses habiletés mentales d'analyse, de compréhension et de logique pour modifier la charge émotionnelle en « l'intellectualisant ».

La gestion des émotions implique deux aptitudes :

- Pouvoir les identifier, chez soi ou chez les autres ;
- Pouvoir les réguler.

Concernant le premier aspect, il a été démontré que les individus à haut potentiel sont capables d'identifier et d'exprimer plus précisément leurs émotions grâce à leur vocabulaire plus étendu, une plus grande sensibilité aux stimuli sensoriels et une meilleure facilité de conceptualisation.

Par ailleurs, ils disposent de capacités de raisonnement cognitif facilement mobilisables pour adapter le comportement aux imprévus. Et les émotions font par essence partie de ces imprévus.

Deux grands procédés sont couramment utilisés par les individus dans les cas de hautes capacités intellectuelles :

- **La distanciation cognitive par l'analyse** : l'individu peut essayer d'éviter les émotions par le raisonnement intellectuel. Toutes les situations ou les perceptions vont être analysées comme des contenus rationnels qui doivent avoir un sens et une logique (« Mon chef a été très désagréable avec moi, il doit certainement avoir des problèmes personnels pour être si énervé. ») ;
- **La réévaluation cognitive par la focalisation positive** : l'individu va essayer de relativiser la situation en focalisant son attention sur la recherche des points positifs qui vont dès lors modifier la nature du ressenti. L'émotion négative sera peu à peu remplacée par une émotion plus satisfaisante (« Qu'est-ce que cette situation peut apporter de positif même si elle ne me convient pas ? »).

Ces mécanismes cognitifs sont évidemment utilisés par tout le monde, mais les individus avec un haut potentiel intellectuel sont capables de les utiliser plus précocement (ils apparaissent dès l'enfance) et de manière plus optimale.

Le revers de la médaille : les distorsions cognitives

Cette gestion intellectuelle des émotions peut parfois se retourner contre la personne : on ne peut pas analyser des informations émotionnelles avec la même objectivité qu'un contenu plus rationnel ! Ce biais d'interprétation de la situation peut introduire des raisonnements erronés, des liens inadéquats... et plus globalement une perception partielle ou distordue de la réalité. On parle de **distorsions cognitives**.

Celles-ci peuvent par exemple impliquer une anticipation négative des événements (les scénarios catastrophes) par une mise en lien erronée avec des situations du passé jugées comme similaires : « C'est toujours comme cela que ça se passe donc je ne vais pas me laisser avoir cette fois-ci. »

Par ailleurs, si les compétences cognitives permettent la distanciation émotionnelle par l'analyse intellectuelle ou l'évitement, la charge affective des émotions ainsi « coupées » persiste néanmoins et peut mener à des « **débordements** » **sous forme de somatisations diverses.**

Si le haut potentiel intellectuel est associé à une hypersensibilité émotionnelle, ces distorsions seront d'autant plus fréquentes : les émotions étant exacerbées, les distorsions le seront aussi !

Un sentiment de décalage qui peut perturber l'adaptation sociale et scolaire

L'impression d'être un extraterrestre est souvent rapportée par les individus avec un haut potentiel. Ce sentiment de décalage avec les autres peut entraîner de réelles difficultés au quotidien, tout particulièrement pendant l'enfance et l'adolescence, où le fonctionnement psychologique est en construction et ne permet pas à l'individu de réelles stratégies défensives.

L'adaptation familiale et avec les pairs

Dans le cadre familial, vivre avec un enfant avec de hautes capacités intellectuelles peut parfois être compliqué. L'enfant est perçu comme

« difficile » en raison de son hyperactivité mentale et physique, que l'entourage ne sait pas toujours gérer.

Par ailleurs, les questionnements incessants et complexes de l'enfant provoquent parfois chez les parents un sentiment d'impuissance, par manque de réponse efficace.

L'environnement familial peut aussi, par incompréhension, occulter les particularités de l'enfant et ne pas le stimuler suffisamment. Cela va encore accentuer son agitation et éventuellement provoquer l'installation d'une anxiété latente en raison d'un ressenti : « être incompris ».

Enfin, l'enfant peut aussi éprouver certaines difficultés à nouer des relations avec les autres. Parfois, en raison d'une timidité importante (surtout s'il est hypersensible !), mais également en raison de centres d'intérêt qui ne sont pas toujours partagés par ceux de son âge. Certains enfants peuvent alors plutôt rechercher préférentiellement les contacts avec les plus jeunes (qu'ils se sentent le devoir de protéger) ou au contraire les plus âgés (pour la stimulation intellectuelle). Ils pourront aussi se mettre en retrait social ou développer une agressivité réactionnelle, car c'est tout de même une manière d'entrer en contact.

L'adaptation scolaire

À l'école, si les acquisitions ne satisfont pas suffisamment son besoin intense de stimulation, l'ennui pourra rendre l'enfant haut potentiel agité et inattentif. Cela le fera fréquemment catégoriser par le corps enseignant « d'enfant à problème », avec des conséquences négatives sur l'image que l'enfant peut avoir de lui-même. Le fait de comprendre plus vite ou de terminer régulièrement plus rapidement

une activité pourra également mettre l'enfant mal à l'aise vis-à-vis des autres élèves.

Terrassier (1996) évoque dans ce contexte la « dyssynchronie scolaire » : l'enfant peut se sentir désavantagé par ses capacités hors norme et les inhiber pour se faire accepter. L'auteur appelle ce phénomène « l'effet Pygmalion négatif ». Selon ce chercheur, deux tiers des enfants haut potentiel vivent cet effet, ce qui freine leur progression scolaire. Les conséquences peuvent être dramatiques pour l'enfant : perte de confiance, échec, décrochage ou phobie scolaires.

Par ailleurs, si les facilités intellectuelles lui permettent généralement de réussir sans trop d'efforts à l'école primaire, elles peuvent aussi induire des lacunes dans les apprentissages eux-mêmes ! En effet, le raisonnement plutôt intuitif et créatif s'avère souvent efficace lorsque la matière n'est pas trop complexe. Mais en secondaire, l'intuition ne suffit plus pour réussir et il faut développer une méthode de travail (planification, organisation, hiérarchisation) qui peuvent lui faire défaut.

Une anxiété de fond

Plusieurs auteurs ont mis en évidence le fait que le haut potentiel serait associé à un état anxieux plus important que la normale. Comme nous l'avons vu, ces individus sont caractérisés par un cerveau soumis à un nombre plus élevé de réactions de stress. Dans son versant positif, c'est un fabuleux moteur d'adaptation, puisque c'est l'objet de la mise en place de ce processus. Dans son versant négatif, cela induit un terrain plus propice à la saturation cérébrale et donc à un ressenti négatif. Sans compter que l'individu souffre la

plupart du temps d'une déficience en sérotonine, l'hormone du calme et du bien-être.

Cette anxiété peut se manifester dès le plus jeune âge par des somatisations ou des angoisses liées à la séparation. L'enfant haut potentiel se préoccupe très tôt de questions existentielles telles que la mort, la maladie ou les catastrophes. Son accès à la conceptualisation lui permet en effet d'en comprendre plus précocement les implications sur lui ou sur son entourage. Cependant, il n'est pas suffisamment mature pour gérer l'intensité émotionnelle qui se dégage de ces préoccupations.

Certains manifestent des symptômes psychosomatiques lors de situations de séparation (palpitations, maux de ventre, nausées). D'autres verbalisent leur crainte de voir disparaître leurs proches s'ils ne sont pas avec eux. Cette anxiété de séparation expliquerait également la prépondérance des difficultés d'endormissement souvent relevées chez les enfants précoces : l'enfant ne peut s'endormir que si l'un des parents reste à côté de lui.

À l'âge adulte, ce questionnement existentiel peut persister dans une angoisse liée à la perte : l'anticipation du pire est un trait récurrent qui peut s'exprimer dans les relations affectives par une peur de l'abandon et une tendance à la dépendance relationnelle, ainsi que dans une crainte de la maladie se manifestant par des traits hypochondriaques.

Chapitre IV

Les particularités de l'hypersensibilité (HSP)



Est-ce que vous vous reconnaissez dans ces quelques phrases ?

Témoignage

« J'ai depuis toujours la larme facile et le cœur très vite en miettes... même si je ne le montre pas toujours. »

« J'ai tendance à tout dramatiser mais je n'arrive pas à relativiser. »

« Parfois l'émotion est trop forte, et je me bloque, même pour quelque chose qui semble ridicule aux yeux des autres. »

« J'ai l'impression que les gens me voient comme quelqu'un d'immature. »

« Je ressens des choses que les autres ne ressentent pas. »

« J'arrive directement à sentir une personne, je sais si quelque chose cloche. »

« Je ne sais aimer que de façon intense et en amitié c'est pareil. »

« Je suis très sensible à l'injustice. »

« Quand on me déçoit, je n'arrive pas à gérer et à m'en remettre facilement. »

« Je suis très vite insécurisé, j'éprouve des difficultés à gérer les changements. »

« J'ai souvent besoin de m'isoler, car je suis très sensible au bruit. »

« Il est important pour moi de souvent débrancher... pour arriver à recharger mes batteries et vider tout ce que j'ai pu absorber des autres. »

L'hypersensibilité n'est pas un trait de personnalité !

L'hypersensibilité évoque régulièrement un trait de personnalité, une nature « sensible » qui fait référence à une certaine fragilité psychologique, principalement dans le domaine des émotions. La personne hypersensible est en effet qualifiée de « trop »... émotive, gentille, susceptible, influençable, fragile, etc.

Son entourage comprend difficilement sa façon de réagir, généralement jugée imprévisible et excessive. L'individu lui-même

perçoit sa différence de sensibilité comme « anormale » avec des conséquences sur sa confiance en lui.

Pourtant, l'hypersensibilité n'est pas un trait de personnalité ou une faiblesse émotionnelle. C'est un fonctionnement atypique qui découle de particularités cérébrales bien spécifiques. Sa présence tourne autour de 20-25 % au sein de la population générale.

Le premier chercheur à s'intéresser au sujet de l'hypersensibilité et à sortir de cette vision négative est le psychanalyste Carl Gustav Jung. Dans les années cinquante, il a décrit de manière empirique ce qu'il considérait comme un type de personnalité spécifique, plutôt dans un aspect enrichissant pour la personne et pour les autres.

Plus récemment, ses travaux ont été repris entre autres par **Elaine N. Aron**, chercheuse américaine à l'origine de la fondation The Highly Sensitive Persons, qui a fortement contribué à la compréhension fonctionnelle de l'hypersensibilité.

Elle la définit par une sensibilité plus forte que la moyenne, qui découle d'une façon particulière de réagir au niveau cérébral. L'auteur a mis en évidence un ensemble clinique précis et propose un test de quatorze questions pour la diagnostiquer.

C'est à elle que l'on doit également la terminologie de HSP qui est une contraction de *highly sensitive person*. Ce terme a mené à différentes traductions françaises qui sont couramment utilisées aujourd'hui : personne hypersensible, hautement sensible ou ultrasensible.

Un cerveau qui réagit au quart de tour

Pour comprendre l'hypersensibilité, il faut partir du processus de sensibilité qui concerne tout être humain. C'est une réalité

neurophysiologique, commandée par le cerveau et gérée par le système nerveux.

Elle permet de répondre aux stimuli de l'environnement et, quand elle est adéquate, elle participe à l'adaptation.

Pour enclencher la sensibilité, il faut d'abord que le cerveau soit stimulé par quelque chose, qu'il **perçoive** un déclencheur. Celui-ci peut être externe (les stimuli du monde qui nous entoure), mais également une perception interne (pensée, émotion, sensation). Le type de déclencheur va induire la nature de la sensibilité.

Le moment précis où le déclencheur stimule le cerveau est appelé le **seuil d'activation** ou **seuil de sensibilité cérébrale**. Plus ce seuil est faible, plus la sensibilité s'activera rapidement et le cerveau sera facilement excité par un déclencheur.

Enfin, le processus va entraîner en réponse une **réaction du système nerveux** : c'est le ressenti de la sensibilité. Le moment précis où celui-ci va devenir conscient est le **seuil de perception** du déclencheur. Ce ressenti dépend de toute une série de capteurs qui varient en intensité selon la sensibilité.

Ces différents aspects qui font la sensibilité varient d'une personne à l'autre en fonction de l'état de fatigue et de stress où l'on se trouve.

Une facilité d'excitation cérébrale à certains déclencheurs

L'hypersensibilité se caractérise par un seuil d'activation faible qui va impliquer une « stimulabilité » plus élevée que la majorité des gens : face à un même déclencheur, le cerveau et le système nerveux vont s'activer **plus vite**. La personne hypersensible est en quelque sorte

hyperexcitable cérébralement ! Il existe différentes hypersensibilités en fonction du type de stimulus qui va la déclencher. Raison pour laquelle on précise en général le type de sensibilité exacerbée.

On distingue deux grands types d'hypersensibilité que nous allons aborder en détail par la suite : l'**hypersensibilité émotionnelle** (déclenchée par une émotion) et l'**hypersensibilité sensorielle** (provoquée par une perception *via* un ou plusieurs organes des sens). C'est donc une idée reçue de croire que la sensibilité est uniquement liée aux émotions, elle concerne en réalité de multiples aspects !

Enfin, il importe à nouveau de tenir compte du profil individuel. Certains auront une sensibilité sensorielle exacerbée, d'autres une émotionnelle... ou les différentes sensibilités associées. Même au sein d'un type de sensibilité, les déclencheurs peuvent être de nature et d'intensité variées. Les combinaisons sont infinies !

Une réaction intense

L'hypersensibilité se définit également par une intensité de réaction aux stimulations.

Les capteurs nerveux de la personne hypersensible sont en effet particulièrement développés et réactifs : le cerveau réagit plus fort, ce qui produit une sorte d'amplification des perceptions. Différentes sensibilités et ressentis peuvent se combiner au même moment : le cerveau réagit simultanément à des déclencheurs de types différents.

Il en découle une grande richesse de perceptions : les sources d'informations sont rapides et variées et la personne peut percevoir ce que d'autres ne perçoivent pas. On évoque d'ailleurs souvent chez ces individus un genre de « sixième sens » hors du commun.

Mais l'hypersensibilité comporte aussi des aspects négatifs, car cette hyperréactivité cérébrale fait encourir un risque de débordement : le cerveau sature par une accumulation de perceptions diverses et simultanées.

Un fonctionnement génétique

Différentes études ont démontré que les particularités cérébrales à la base du fonctionnement hypersensible étaient en partie génétiques. Raison pour laquelle on observe plusieurs individus hypersensibles au sein d'une même famille. Cette part innée est estimée à environ 40 %. Néanmoins, il a été démontré que l'expression de ces traits de base se modifie pendant l'enfance selon les interactions avec l'environnement, et se manifeste différemment selon les individus et la qualité du milieu dans lequel ils évoluent.

Plus précisément, si l'environnement est insécurisant, l'enfant intensifiera sa vigilance afin d'être attentif au moindre signe de danger potentiel. Cela réduira son seuil de sensibilité et augmentera sa réactivité. Différentes souffrances psychologiques ainsi que des troubles de l'adaptation sociale peuvent en être la conséquence.

À l'inverse, lorsque l'environnement est rassurant, l'enfant pourra utiliser les potentialités de son hypersensibilité avec des objectifs positifs et enrichissants. Il sera non seulement mieux « connecté » au monde qui l'entoure grâce aux nombreuses informations sensorielles qu'il pourra percevoir, mais il sera également suffisamment bien connecté à lui-même pour se protéger des débordements typiques de son fonctionnement cérébral.

Un supertraitement neurosensoriel et émotionnel

Comme pour le haut potentiel, le cerveau d'un individu hypersensible n'est pas structurellement différent de la moyenne de la population... mais il fonctionne de manière particulière : **son système de traitement neurosensoriel est plus pointu**. Cela induit une façon bien spécifique de ressentir ce qui l'entoure, mais également ses propres sensations et émotions.

Le cerveau hypersensible présente en effet des spécificités dans les régions responsables du traitement des informations sensorielles et/ou émotionnelles.

Son réseau neuronal y est hyperexcitable, c'est-à-dire qu'il s'active plus souvent et produit un nombre plus important d'influx nerveux que chez la plupart des gens. Les neurones y sont également plus rapides, ce qui permet au cerveau de capter plus d'informations à la seconde grâce à la simultanéité de traitement des informations provenant de divers canaux de perception.

Le cerveau hypersensible accumule sans cesse des données sensorielles ou émotionnelles, et les associe dans un flux constant aux éléments déjà en mémoire. Il est capable de non seulement percevoir plus de détails de l'environnement, mais également d'en saisir des subtilités invisibles pour d'autres.

Sur le plan anatomique, l'imagerie médicale a montré que l'hypersensibilité était liée à une activité neuronale particulièrement intense dans deux zones cérébrales principales.

Le système limbique

Le système limbique se compose d'un ensemble de structures situées dans le cortex droit. Il fut longtemps considéré comme le siège des

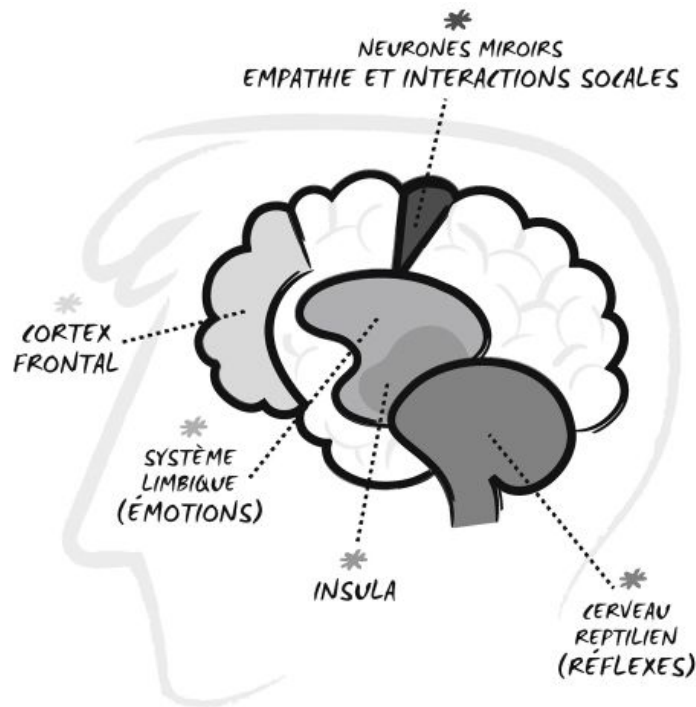
émotions, raison pour laquelle on l'appelle aussi le cerveau émotionnel. C'est vrai, mais partiel. Le système limbique participe également à l'apprentissage *via* le système de récompense (par le renforcement positif ou négatif d'un comportement), l'olfaction, le comportement alimentaire et la régulation de l'appétit. Il est fortement lié au système endocrinien (qui produit les hormones cérébrales).

L'hypersensibilité se caractérise par une hyperactivité du système limbique, ce qui permet à la personne d'avoir un ressenti émotionnel riche et puissant, mais également un sens olfactif très développé et un lien émotionnel particulier avec l'alimentation.

L'insula

L'insula est une petite région du cortex étroitement liée au système limbique. On l'appelle le « siège de la conscience », car elle réunit nos pensées, intuitions et perceptions. L'imagerie médicale a montré que l'insula est neuronalement plus active chez les personnes hypersensibles que chez les personnes qui ne le sont pas.

En d'autres termes, les individus très sensibles sont globalement plus alertes, mais également « plus conscients » des choses.



Des vagues émotionnelles qui perturbent le quotidien

L'**hypersensibilité émotionnelle** se définit par une sensibilité accrue du cerveau aux stimuli de nature émotionnelle : le seuil d'activation à ce type de déclencheur est faible, ce qui lui permet de les capter particulièrement vite dans son environnement. Ce type d'hypersensibilité se caractérise également par une **intensité de réaction** aux stimulations émotionnelles.

La personne **ressent et réagit de manière exagérée ou inadéquate** par rapport à la situation vécue. Cette hyperréactivité émotionnelle (ou hyperémotivité) peut également entraîner des **manifestations d'ordre physique** : rougeurs, mains moites, symptômes digestifs, palpitation... et plus généralement une anxiété accrue.

Il nous arrive à tous d'être submergé de temps à autre par nos émotions, mais pour un hypersensible, **l'amplitude de ressenti est démesurée** : ce sont de réelles vagues émotionnelles qui l'assaillent sans prévenir, avec une intensité qui peut faire alterner des émotions très négatives avec des émotions très positives. Il n'y a pas de demi-mesure dans la réactivité émotionnelle des hypersensibles ! Le risque de saturation émotionnelle est donc très élevé, surtout quand les émotions se succèdent sur une période courte.

Cette instabilité émotionnelle peut être difficile à gérer au quotidien. La personne hypersensible ne peut que la subir puisqu'elle fait partie de son fonctionnement cérébral... et on ne peut pas changer la réactivité de son cerveau. Ce sentiment d'être en marge des autres peut amener l'individu à porter un regard négatif sur lui-même, à avoir peu confiance en lui : « J'ai honte de mes réactions et d'être comme ça. »

Les réactions imprévisibles ne sont pas toujours bien comprises par l'entourage, ce qui peut l'amener à juger l'hypersensible comme quelqu'un de « perturbant » ou plus globalement de « difficile à gérer », autant dans la famille qu'à l'école ou dans le milieu professionnel.

Cela peut avoir pour conséquence une difficulté d'intégration sociale, mais également un **ressentiment à l'égard des autres** : « Je ne comprends pas qu'on ne me comprenne pas. » Le monde externe, à cause des nombreuses stimulations émotionnelles dont il bombarde le cerveau hypersensible, peut lui apparaître comme dangereux. Cela peut provoquer une anxiété de fond et, en réponse, des comportements défensifs, souvent inconscients, de protection : introversion (timidité), isolement et repli social, ou au contraire extraversion à la limite de l'agressivité. C'est un stéréotype de croire que la personne hypersensible est toujours introvertie. En effet, les

statistiques montrent que l'extraversion est associée à l'hypersensibilité émotionnelle dans 30 % des cas.

Enfin, l'intensité émotionnelle fait que la personne hypersensible a une idée très précise de ce que doivent être la justice, la franchise, l'honnêteté, l'amitié, l'amour. **Son système de valeurs est composé d'absolu et la barre est placée très haute.** On évoque souvent un « handicap de la nuance ». Mais avec des attentes aussi intenses, tôt ou tard, la personne ne pourra qu'être déçue par les comportements des autres...

Les situations de conflits, les critiques, les injustices et le manque d'honnêteté sont des déclencheurs émotionnels intenses car ils sont en confrontation directe avec les aspirations profondes de la personne. Ils l'affectent dès lors tout particulièrement dans des réactions émotionnelles très fortes et qui ne sont pas toujours contrôlables.

Une empathie exceptionnelle et un besoin irréprensible de donner

L'hyperréactivité émotionnelle permet à l'individu de percevoir plus vite les ambiances et il fonctionne comme une véritable éponge face aux émotions des autres.

Non seulement il les détecte plus vite, mais il dispose également de la capacité de pouvoir les interpréter de manière très fine. Son intensité affective lui permet de ressentir les émotions d'autrui comme si c'étaient les siennes et, par conséquent, de mieux les comprendre. Il peut également mieux percevoir les informations non verbales, les sous-entendus ou les intentions non révélées dans la communication.

Il y a évidemment toujours un revers à la médaille : cette spécificité accentue le risque de saturation cérébrale. L'hypersensible peut être submergé par toutes ces informations, et même par des émotions qui ne lui appartiennent pas !

Cette empathie est vraiment une spécificité de l'hypersensibilité émotionnelle. Elle n'est pas un trait de caractère, mais la conséquence d'une particularité cérébrale tout à fait identifiée, à savoir un hyperréseau de neurones spécifiques : les neurones miroirs.

Ceux-ci fonctionnent comme un miroir, d'où leur nom. Ils comparent les informations transmises par la personne en face de nous (son comportement, son langage non verbal et la finalité de son action) à celles que nous avons en mémoire. Cela permet de comprendre plus finement ce que l'autre fait, vit ou ressent.

Tout le monde possède ce réseau neuronal, mais chez l'individu hypersensible, son niveau général d'activité est beaucoup plus élevé et il fonctionne en continu.

Un fonctionnement en permanence tourné vers les autres

Le cerveau hypersensible, comme tous les cerveaux hyper, est caractérisé par un surinvestissement de l'hémisphère droit, ce qui engendre **un fonctionnement cérébral particulièrement altruiste et tourné vers l'extérieur** (alors que le cerveau gauche est plus individualiste et centré sur l'ego).

Dans le cas d'une hypersensibilité de type émotionnel, ce trait de fonctionnement est encore exacerbé par l'empathie structurelle que nous venons de décrire : l'individu ne sera pas seulement tourné vers

les autres, il aura une tendance intrinsèque à d'abord regarder les autres, à s'inquiéter de leur bien-être, à vouloir leur faire plaisir, en se mettant constamment au second plan. Donner fait partie de sa nature profonde. Et ses neurones miroirs font que l'hypersensible pourra parfaitement anticiper les besoins de la personne à qui il donne, ce qui est en général très apprécié de son entourage.

Le besoin relationnel est intense, à la hauteur de l'intensité émotionnelle : l'hypersensible est généralement avide de relations soutenues, intimes et chaleureuses. C'est de là que vient l'idée que ces individus sont immatures affectivement, ce qui est une erreur majeure : **ils sont dépendants, oui, mais de leur besoin de donner !**

La maladie du moi

La déconnexion de soi est un aspect très fréquent dans l'hypersensibilité émotionnelle. C'est ce qu'on appelle « la maladie du moi » : à force de rechercher tout le temps la satisfaction des besoins d'autrui, on occulte les siens. Inévitablement, on finit par ressentir une frustration progressive, consciente ou non, qui prend énormément d'énergie.

Sans compter que ce fonctionnement particulier est propice aux abus et à l'emprise psychologique : l'hypersensible a souvent plus de difficultés à déceler les manipulateurs. Ce n'est pas de la naïveté, ses émotions lui donnent des signes très parlants sur les intentions négatives, mais son besoin relationnel accru les fait passer au second plan. Il est conscient qu'on profite de lui, mais son besoin de lien fait qu'il essayera autant que possible de ne voir que le bon côté des choses et de laisser une chance aux gens.

L'hypersensibilité émotionnelle : un fabuleux GPS interne

Je compare souvent l'hypersensibilité émotionnelle à un GPS ultrasophistiqué, dont la voix intervient très régulièrement (la réactivité émotionnelle) à un volume très élevé (l'intensité émotionnelle). Si on ne comprend pas que cette voix indique le meilleur chemin, cela peut être perturbant et fatigant à vivre au quotidien. Mais si on en perçoit l'utilité, l'hypersensibilité devient un magnifique outil qu'il faut lui apprendre à maîtriser dès le plus jeune âge.

Les émotions : un moteur pour adapter les comportements

Pendant longtemps, les émotions ont été restreintes au domaine des sentiments ; on en donnait une définition un peu nébuleuse opposée à celle de la raison.

Pourtant, l'émotion est bien plus que cela ! Son origine est cérébrale et neurophysiologique. Elle n'est en fait rien d'autre qu'un schéma mental produit par notre cerveau, qui se traduit au niveau physiologique par des modifications nerveuses et hormonales.

Et si le cerveau active ce processus complexe qu'est l'émotion, c'est dans un but précis ! Celui d'orienter nos comportements afin de nous adapter à notre environnement et aux circonstances de la vie, mais également à nos valeurs et nos aspirations. C'est-à-dire, plus globalement, à nos besoins !

Chaque émotion dispose de son propre schéma neurophysiologique, chacune provoque une réaction ou un comportement spécifique. Si je vis une émotion agréable, c'est que mon besoin profond est

pleinement satisfait. Les émotions désagréables me renseignent sur le fait qu'un ou plusieurs besoins doivent être comblés pour m'adapter à la situation.

Les émotions agissent donc comme une sorte de GPS interne qui nous aide à orienter nos comportements vers la satisfaction de nos besoins. Si je me prive de leur message en ne les écoutant pas, je n'ai pas accès à mes besoins. Je ne peux donc pas mettre en place des comportements adéquats. Et plus j'ignore le message de l'émotion, plus elle se manifestera en intensité pour encourager l'adaptation, dans un cercle vicieux qui peut entraîner des débordements affectifs.

Il est essentiel de comprendre le rôle des émotions pour modérer l'hypersensibilité émotionnelle. Ce fonctionnement atypique permet de profiter de l'utilité des émotions : la réactivité et l'intensité émotionnelle font que la personne peut difficilement passer à côté de leur message ! Si l'individu apprend à identifier ses émotions et à comprendre de quoi il a besoin pour se sentir mieux, il pourra plus facilement contrôler son intensité émotionnelle.

Les émotions : une aide à la décision en fonction de nos besoins

Les émotions peuvent également aider à faire des choix, que ceux-ci soient faciles (et de nature inconsciente) ou complexes. En effet, puisque l'émotion nous informe sur nos besoins profonds, il est logique d'admettre que toute situation de choix va s'accompagner d'une activation émotionnelle spécifique.

Et l'individu hypersensible étant souvent déconnecté de ses besoins, il est fréquemment sujet à l'indécision ! La compréhension de ses émotions, et du besoin qui est derrière,

peut lui servir de repère dans les situations de choix (voir page 62).

Les émotions : un décodeur des interactions sociales

Chaque émotion que nous éprouvons se traduit par un ressenti interne, mais également par une mimique faciale, une posture et des changements au niveau du langage non verbal. Et c'est pareil pour tous les êtres humains.

Par exemple, lorsque nous avons peur, le visage se crispe et le corps entier se met dans une posture de retrait physique. Lorsque nous éprouvons du bonheur, le visage s'illumine et le corps s'ouvre dans une posture de bien-être qui induit les interactions.

Au niveau interpersonnel, les émotions peuvent constituer un indicateur rapide des intentions d'autrui. Elles encouragent ou au contraire entravent les relations. Sur la base du langage non verbal et de la mimique faciale de la personne en face de nous, nous pouvons percevoir son état émotionnel et en déduire son besoin sous-jacent. Cela nous permet d'adapter notre propre comportement pendant un échange en fonction des réactions de notre interlocuteur.

La personne hypersensible émotionnellement bénéficie de cette empathie exacerbée et de la perception intuitive des besoins d'autrui. Comme elle a souvent tendance à se mettre au second plan, elle n'écoute pas toujours son propre ressenti émotionnel dans les interactions sociales. Elle ne fait d'ailleurs pas toujours la différence entre ses émotions et celles qu'elle a absorbées des autres... Apprendre à le faire pourrait lui être d'une grande utilité pour modérer sa tendance naturelle à s'oublier au profit d'autrui, à rester connectée à ses besoins.

Les émotions influencent le fonctionnement cognitif

Les émotions influencent nos capacités cognitives, c'est-à-dire notre raisonnement, mais également l'attention, la mémoire et plus globalement l'apprentissage.

L'hypersensibilité accentue ces fluctuations, jusqu'à produire des difficultés significatives : troubles de la concentration, de la mémorisation, erreurs d'interprétation, etc.

Le lien entre les pensées et les émotions

Anatomiquement, l'émotion est activée dans une zone du cerveau droit appelée le système limbique. La pensée (ou tout ce qui a trait à la connaissance et à l'intelligence) est activée par le cortex cognitif gauche.

Ces deux régions du cerveau sont pourtant étroitement liées et fonctionnent de manière antagoniste : l'imagerie médicale prouve que lorsque le cerveau émotionnel s'active intensivement, le cerveau cognitif au contraire s'éteint. Quand l'émotion prime, elle s'empare des commandes ! Au contraire, quand la pensée domine, l'émotion est modérée.

Au quotidien, les deux systèmes fonctionnent également en parallèle : l'émotion s'accorde avec la perception de la situation. Et inversement, chaque pensée a également une implication ou couleur émotionnelle.

Par exemple, quand vous avez peur, l'émotion s'active au niveau physiologique, mais vous serez également envahi de pensées

effrayantes. Si vous êtes en colère, vos pensées iront dans le même sens que l'émotion et vous aurez envie de vous venger.

Un cerveau hyperémotionnel (l'hémisphère droit est suractif) risque de connaître des « bugs » ou déconnexions dans l'hémisphère gauche. Les fonctions cognitives seront alors affaiblies.

Les émotions influencent l'apprentissage

De nombreuses recherches ont montré un lien significatif entre l'humeur et la qualité du raisonnement ou de l'apprentissage.

Lorsqu'un individu se trouve d'humeur positive, le traitement de l'information s'en trouve accéléré. Il bénéficie également de meilleures capacités d'analyse de l'information et tend à prendre des décisions plus rapidement.

Par ailleurs, l'humeur positive accroît la flexibilité de la pensée et permet à l'individu de produire davantage de solutions originales et créatives. À l'inverse, les émotions négatives perturberaient ces capacités avec des conséquences négatives sur le fonctionnement mental.

Les émotions influencent l'attention

Les émotions ont un impact important sur les processus attentionnels. Plus concrètement, elles focalisent l'attention sur les stimuli afin d'accentuer le décodage de la situation à la base de la réaction émotionnelle.

Lorsqu'on a peur du noir, l'attention va automatiquement s'orienter sur tous les bruits ou mouvements pouvant fournir des informations

plus précises sur la menace éventuelle.

En cas d'émotion négative, cette focalisation attentionnelle peut impliquer un effet rebond : elle pousse l'individu à se concentrer exclusivement sur tous les stimuli de ce type, ce qui accentuera encore l'émotion de base.

Par exemple, toujours dans le cas d'une émotion de peur dans le noir, la personne n'aura tendance à percevoir dans l'environnement que les stimuli négatifs, ce qui accentuera encore l'anxiété.

Les émotions influencent la mémoire

Nos émotions influencent la qualité de notre mémorisation en agissant sur les processus attentionnels. Lorsqu'elles sont négatives, la concentration peut en pâtir et perturber la mémorisation. À l'inverse, un état d'esprit positif va avoir un effet positif sur la qualité de l'attention et de la mémoire.

De même, le rappel des souvenirs est également modifié par nos émotions. Il a été démontré que le rappel de souvenirs négatifs est accentué quand l'individu est dans un état émotionnel négatif. Et inversement : un état émotionnel positif favorise l'accès à des souvenirs positifs.

Par exemple, si je suis triste, j'aurai tendance à me rappeler d'avantage d'éléments négatifs du passé et resterai coincé dans une spirale de nostalgie négative. Dans un tel état d'esprit, je mémoriserai plus facilement tous les nouveaux événements négatifs. Ce qui, par un effet d'association, accentuera encore ma tristesse.

Enfin, l'état émotionnel oriente également le type d'information mémorisée. Lors d'un événement particulièrement intense au niveau

affectif, la mémoire encode à long terme toute une série de données externes qui n'auraient pas été retenues dans un autre contexte.

En effet, ma mémoire encode tout ce qui se trouve autour de moi lorsque je vis un événement marquant, l'endroit précis où je me trouve, la musique que l'on entend, la façon dont je suis habillé, etc.

Néanmoins, il faut noter que même si le souvenir de tels événements a l'air très détaillé et réaliste, il est souvent parasité par nos émotions et n'est pas toujours fidèle à ce qu'il s'est vraiment passé. L'attention et la mémorisation seront effectivement focalisées sur les informations en rapport direct avec ce qui nous touche dans la situation au détriment des informations plus périphériques.

Lorsque l'on subit une agression, la mémoire se focalise sur les mots échangés, sur les mains de l'agresseur ou un détail vestimentaire... mais pas sur sa description physique générale ni son visage.

Tous ces dysfonctionnements cognitifs liés aux émotions peuvent évidemment être accentués par l'hypersensibilité émotionnelle. Un travail sur la gestion du stress et des émotions peut aider à modérer les effets négatifs des émotions et améliorer considérablement les aptitudes cognitives des hypersensibles.

L'hypersensibilité sensorielle

L'hypersensibilité sensorielle ou hypersensorialité concerne, comme son nom l'indique, une sensibilité accrue aux perceptions sensorielles, que celles-ci soient internes (ce que nous ressentons dans notre propre corps) ou provenant des stimuli extérieurs de l'environnement.

Cette sensibilité peut concerner certains sens, ou tous : l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, l'audition, mais aussi la proprioception

(positionnement du corps) et la nociception (douleur). On utilise en général le terme **hyperesthésie** en spécifiant le sens concerné.

Chaque hypersensible a sa ou ses focalisations sensorielles spécifiques, et elles peuvent bien sûr se combiner. Là encore, il n'y a pas d'individu type, mais une variété de combinaisons possibles !

L'hypersensibilité auditive ou hyperacousie

L'hypersensibilité auditive est fréquente chez les hypersensibles et se caractérise par une sensibilité excessive de l'oreille à certaines fréquences auditives ou sons du quotidien, habituellement bien supportés par la plupart des gens.

Cela ne signifie pas que la personne entend mieux que les autres : l'audition est normale, mais elle perçoit ce que d'autres n'entendent pas ou l'entend de manière plus forte. C'est la réactivité de ce sens spécifique qui est exacerbée : les sifflements, les alarmes, les cris, les bruits répétitifs (le tic-tac d'un réveil) sont perçus de manière plus importante que la normale et deviennent une source d'anxiété.

L'hyperacousie peut être modérée ou devenir une réelle intolérance tant ce canal de perception réagit intensément. Notons que l'hypersensibilité auditive est fréquemment associée à des acouphènes aigus ou pulsatiles.

L'hypersensibilité olfactive

La sensibilité excessive aux odeurs est également courante chez les individus hypersensibles, qui sentent de manière exacerbée des odeurs que d'autres ne sentent pas :

Témoignage

« L'odeur de cigarette est pour moi insupportable. Elle me prend à la gorge. »

« Dès qu'un voisin fait un barbecue, je ressens une odeur de brûlé très forte, comme s'il y avait un incendie chez moi. »

« Je suis très sensible aux odeurs des gens, parfois l'odeur d'un parfum sur une personne m'est intolérable et je dois m'éloigner. Et je ne parle pas des odeurs de transpiration. »

« Je ne peux pas rentrer dans un magasin de parfum, ça m'écœure au point d'en avoir des nausées. »

Mais ces perceptions olfactives peuvent avoir un effet inverse et entraîner un plaisir intense proche de l'addiction : « Si j'aime une odeur, j'ai besoin d'en mettre partout. Ça me fait un bien fou et cela me permet de ne plus sentir celles qui me dérangent. »

L'hypersensibilité visuelle

Le sens visuel peut également être hors norme, avec une perception accrue des détails de l'environnement. À nouveau, cela n'a rien à voir avec une vue parfaite, mais plutôt avec une sensibilité spécifique aux stimuli visuels : par rapport à la majorité des gens, l'individu capte et traite plus rapidement les informations de ce type.

Ce fonctionnement peut également se manifester par des réactions négatives : les lumières trop fortes, les couleurs vives en grande quantité, les effets visuels changeants (clignotants, flash, stroboscope) peuvent être vécus comme des agressions.

À l'inverse, certaines intensités lumineuses ou combinaisons de couleurs pourront également produire un effet particulièrement

apaisant et bénéfique. L'hypersensibilité fonctionne souvent selon un effet de « tout ou rien »...

L'hypersensibilité gustative

La sensibilité au goût existe chez tout le monde et a un aspect très subjectif : le seuil de tolérance à un aliment (par exemple « piquant » ou « épicé ») varie fortement d'une personne à l'autre selon ses habitudes de consommation.

Pour la personne hypersensible, ces perceptions gustatives peuvent devenir intolérables tant elle les ressent intensément. Il peut en résulter une véritable phobie, voire des TOC, qui deviennent des moyens de défense contre la peur d'une réaction alimentaire.

Témoignage

« Je suis extrêmement sensible au poivre. Le moindre grain de poivre dans un plat me donne l'impression d'avoir mis le pot entier. C'est très compliqué dans les restaurants ou avec les plats préparés, car cet ingrédient est systématiquement ajouté. Du coup je lis en détail toutes les étiquettes et je ne mange plus rien que je n'aie préparé moi-même. Je ne vais plus au restaurant et j'apporte mon propre repas quand je vais manger chez des amis. »

L'hypersensibilité tactile ou cutanée

L'hypersensibilité peut également concerner le sens du toucher ou son organe principal : la peau.

Elle se traduit par une sensorialité particulièrement active : les sensations corporelles provoquent un bien-être intense. L'individu appréciera particulièrement les contacts physiques, les massages, la sensation de l'eau sur le corps.

Mais elle se manifeste également par des perceptions tactiles inconfortables et difficiles à supporter : un courant d'air, certaines matières, une étiquette, la transpiration, une texture alimentaire, le froid, le chaud. Tout peut entraîner des réactions d'intolérance et même des réactions cutanées proches de l'allergie.

L'hyperproprioception ou la sensibilité kinesthésique

La proprioception désigne la capacité à percevoir les données externes et internes relatives au positionnement du corps dans l'espace, à la posture et à l'équilibre.

Le cerveau hypersensible à ce type de stimuli va les capter de manière exagérée. Cela fournit une excellente conscience du corps et du mouvement, et confère souvent des aptitudes artistiques exceptionnelles.

Mais dans certains cas, le cerveau, saturé d'informations proprioceptives, n'arrive plus à discriminer les informations pertinentes : il peut en résulter des « bugs physiques », à savoir une mauvaise coordination, une interprétation erronée des distances ou une certaine maladresse physique (on renverse des objets, on se cogne, on trébuche).

L'hypersensibilité sensorielle peut affecter la santé !

Un profil de stress spécifique

Comme tous les cerveaux hyper, l'hypersensibilité sensorielle produit un profil de stress spécifique : en raison des stimulations continues de l'environnement, la personne est continuellement en alerte. Le cerveau tourne tout le temps avec une propension à des dérèglements nerveux et hormonaux qui peuvent entraîner des manifestations psychosomatiques, une fatigue chronique ainsi qu'un risque accru d'épuisement (voir chapitre 2 p. [29](#)).

Des allergies plus fréquentes

Différentes études ont clairement montré une corrélation entre un fonctionnement hypersensible et les réactions allergiques : elles sont plus fréquentes chez ces individus, à cause de l'hypersensibilité de leur système immunitaire.

L'allergie est un phénomène de défense de l'organisme. Le système immunitaire surréagit contre des intrus (poussière, pollen, aliment) et le corps produit alors en grande quantité des substances (histamine, prostaglandines) qui déclenchent des réactions en série. Ses principales cibles : le nez, les bronches, la peau. Habituellement bénignes, les allergies peuvent se compliquer et provoquer de l'asthme ou même un choc anaphylactique qui peut être mortel. La personne hypersensible souffre plus souvent d'intolérances alimentaires et réagit d'avantage aux médicaments que la moyenne de la population.

La réponse immunitaire peut être disproportionnée chez l'individu hypersensible par rapport à la dangerosité de l'intrus. Un élément *a priori* anodin pour la plupart des gens va entraîner une intolérance ou même une réaction allergique intense.

Par exemple, une étiquette de vêtement mal supportée peut provoquer de fortes démangeaisons et de l'urticaire et une odeur

(parfum) peut provoquer une crise d'éternuements en cascade.

Une sensibilité particulière à la douleur

La sensibilité à la douleur varie d'une personne à l'autre. Certaines supportent facilement des douleurs aiguës tandis que d'autres, au moindre petit choc ou hématome, éprouveront une douleur très forte. 60 % de la variabilité de la douleur serait d'origine génétique.

Les particularités cérébrales liées à l'hypersensibilité peuvent influencer la perception et la régulation de la douleur :

- Le seuil d'activation de la douleur est faible, ce qui fait que la personne ressent plus vite le moindre signe douloureux ;
- L'intensité ressentie peut également être disproportionnée par rapport à ce que perçoivent la majorité des gens.

Certains hypersensibles perçoivent une réelle douleur lorsque l'on effectue une légère pression sur certaines parties de leur corps. Diverses études par imagerie médicale ont démontré que cette perception douloureuse n'est pas psychologique : les zones cérébrales de la douleur sont réellement sollicitées !

Dans certains cas graves, **l'hypersensibilité sensorielle peut affecter directement le système nerveux**. À force d'être tout le temps en hyperréaction, celui-ci s'emballe et donne lieu à une inflammation chronique des nerfs : en plus de la douleur, diverses sensations physiques désagréables s'installent sur la durée (picotements, fourmillements, démangeaisons, etc.).

Dans ce cadre, plusieurs auteurs évoquent un **lien entre l'hypersensibilité et la fibromyalgie**. Des études ont en effet révélé que les malades souffrant de fibromyalgie présentent souvent une hyperactivité neuronale dans certaines régions cérébrales clés du

fonctionnement hypersensible, et plus particulièrement dans celles liées au traitement sensoriel de la douleur. L'hypersensibilité à la douleur ferait donc partie de la physiopathologie de la maladie. Mais cette dernière pourrait aussi être corrélée à une hypersensibilité sensorielle plus globale : les personnes atteintes de fibromyalgie souffriraient fréquemment d'autres hypersensibilités (à la lumière, aux sons ou au toucher).

Remarque

Il a été démontré que les émotions jouent un rôle clé dans la sensation de la douleur. Les émotions négatives peuvent prédisposer à la douleur (somatisation) et même l'accentuer. Tandis que les émotions positives tendent à en modérer l'intensité. On imagine facilement les conséquences d'une hypersensibilité à la fois sensorielle et émotionnelle sur la perception de la douleur.

Pour retrouver le contrôle
de mon cerveau

En pratique, comment prévenir le risque d'épuisement ?



Outil 1 : la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est, selon moi, le régulateur de fond des cerveaux hyper ! Elle permet d'agir sur les principaux déséquilibres physiologiquement qui caractérisent ces individus.

Pratiquée régulièrement, elle rééquilibre le système nerveux et le taux de cortisol. Elle provoque également une décharge d'hormones du plaisir et de relaxation (ocytocine, dopamine, sérotonine) avec une action positive sur le moral et certains troubles dépressifs. Enfin, différentes études ont montré qu'au bout d'un mois de pratique, on enregistre une hausse significative du système immunitaire, mais également du taux de DHEA (hormone ralentissant le vieillissement).

Le principe de l'outil

Le cœur et le système nerveux sont influencés par la respiration : ils s'accélèrent en inspirant et décélèrent en expirant. Si la régulation de notre rythme cardiaque est automatique, nous pouvons aussi l'influencer de manière consciente. Toutes les techniques de respiration utilisent ce principe, à savoir que si on modifie intentionnellement sa respiration selon certains paramètres, on influence en retour la fonction cardiaque et nerveuse.

Pour plus d'informations sur cette technique, visitez le site officiel de David O'Hare, son fondateur : <https://www.coherenceinfo.com>.

Quand utiliser l'outil ?

Je le recommande en continu, à raison de **trois fois par jour**. Seule la régularité produira des effets positifs de longue durée. Vous pouvez utiliser la cohérence cardiaque n'importe quand en cas de besoin : soit avant un événement stressant, soit après pour récupérer plus rapidement.

Comment utiliser l'outil ?

En résumé

Lorsque l'on inspire, on active le système nerveux de l'action et toutes les hormones associées. Quand on expire, on active le système nerveux de la détente et de la récupération ainsi que les hormones du plaisir et de la relaxation.

Les individus hyper étant caractérisés par une suractivation du système nerveux de l'action au détriment de celui de la détente, l'utilisation de la cohérence cardiaque va viser à modérer l'inspiration (l'action) et à accentuer l'expiration (la détente).

Pour paramétrer efficacement le rythme de respiration adéquat, il existe différentes applications pour smartphones et tablettes. Il vous suffit de suivre le rythme indiqué.

Je vous recommande particulièrement l'application RespiRelax+ (application gratuite pour iOS et Android). Vous pouvez également vous rendre sur le site <https://www.coherenceinfo.com>, où vous avez accès à une « respirothèque », à savoir différents guides respiratoires avec visuels proposés gratuitement par David O'Hare.

Attention

Utilisez les applications officielles et méfiez-vous de toutes les autres qui pullulent sur Internet. La plupart ne permettent pas de paramétrage spécifique, et un cerveau hyper ne fonctionne pas comme celui du tout-venant !

La technique de respiration

Je vous livre ici mes propres recommandations, issues de ma pratique de cet outil avec les Hyper. Celles-ci ne sont pas exactement les mêmes que celles suggérées par le fondateur de la méthode.

- Avec l'application RespiRelax+, sélectionnez le rythme appelé « relaxant », à savoir une inspiration de 4 secondes et une expiration de 6 secondes ;
- Dans la « respirothèque » de David O'Hare, sélectionnez l'un des rythmes de la catégorie « équilibré » 4-6. Choisissez le visuel qui vous inspire le plus.

Comptez une durée de 3 à 5 minutes.

Inspirez lentement par le nez (le nez et la bouche si vous êtes fumeur ou simplement plus à l'aise comme cela) quand la bulle monte et

expirez lentement en soufflant par la bouche quand la bulle descend.

Vous pouvez pratiquer la technique dans n'importe quelle position du moment que la cage thoracique est bien ouverte ; debout avec le dos bien droit, assis contre un dossier ou semi-couché avec le dos calé par un coussin.

Essayez si possible de pratiquer la cohérence cardiaque à horaire fixe, à une demi-heure près, pour créer un automatisme de régulation. Je la suggère tout particulièrement entre 8 et 11 heures (lorsque le taux de cortisol est le plus élevé), en début d'après-midi et le soir au coucher.

Astuce

Si vous souffrez de compulsions sucrées en fin d'après-midi, vous pouvez ajouter une cohérence cardiaque entre 16 et 17 heures pour réguler la sérotonine (l'une des hormones impliquées dans la gestion de la glycémie).

Outil 2 : la luminothérapie

La luminothérapie permet de lutter contre le *blues* hivernal et la fatigue chronique auxquels les Hypers sont particulièrement sensibles en raison de la faiblesse de l'axe hormonal sérotonine-mélatonine. Pratiquée au bon moment, elle régule également naturellement l'horloge biologique interne. En simplifiant, on dit qu'une séance de luminothérapie de qualité équivaut à s'exposer deux à trois heures sous un soleil de plein été. Ce qui ne peut que faire du bien à ces cerveaux un peu à bout !

Le principe de l'outil

La lumière participe au fonctionnement de notre horloge biologique interne. Quand elle est absente, notre corps produit de la mélatonine, l'hormone du sommeil. À l'inverse, quand la lumière est présente, cette hormone diminue et c'est le cortisol qui va être libéré pour nous donner cette sensation d'énergie en journée. Mais la lumière participe aussi à la régulation d'autres mécanismes physiologiques : l'humeur, la gestion de la glycémie et bien d'autres choses.

De septembre à mars, les périodes de luminosité sont plus courtes. Notre organisme s'adapte et produit davantage de mélatonine, même en journée. Cela peut se traduire par un manque général d'énergie, une baisse de moral, des envies de sucre ou de gras, une baisse de libido. Une tendance à hiberner, en fait ! Chez certains, l'horloge biologique interne peine à se synchroniser, ce qui entraîne une sorte de dépression momentanée ou des insomnies. On l'appelle la dépression saisonnière.

Comme nous l'avons vu, les cerveaux hyper peuvent structurellement avoir un rythme veille-sommeil perturbé, et ce dérèglement est souvent accentué par cet effet saisonnier.

L'exposition à une lumière artificielle spécifique, forte en spectre bleu, et d'une intensité précise, permet de recréer les conditions de luminosité du soleil d'été. Les études montrent que la luminothérapie entraîne, en quelques séances, une diminution de la sécrétion de la mélatonine et un effet « coup de fouet » physique et moral. Elle permet également de resynchroniser les cycles éveil/sommeil et d'obtenir des effets bénéfiques sur les troubles du sommeil.

Quand utiliser l'outil ?

Le moment de la séance a toute son importance !

- Les séances du matin, **avant 9 h 30**, s'avèrent les plus efficaces dans le traitement de la dépression saisonnière, dans les

difficultés d'endormissement ou les réveils précoces. Elles sont particulièrement indiquées pour un fonctionnement hyper.

- Certaines études tendent à montrer que les séances pratiquées en début d'après-midi, **entre 12 et 14 heures**, seraient équivalentes à une sieste pour les personnes souffrant de fatigue chronique.

Pour un cerveau hyper, je recommande des cures de trois semaines entre septembre et mars, à raison d'une séance le matin tous les jours de la semaine (sauf le week-end). Laissez passer au moins 15 jours entre chaque cure. En termes de durée, cela dépend de l'appareil utilisé, mais cela tourne en général autour de 30 minutes d'intensité forte.

Il existe deux grandes familles d'appareils de luminothérapie à usage privé :

- Les lampes de luminothérapie : la personne s'expose à un panneau lumineux ;
- Les lunettes de luminothérapie « nomades ». Elle se présentent sous la forme de surlunettes (la marque brevetée Luminettes®) et permettent de bénéficier de soins de luminothérapie tout en vaquant à diverses occupations (lecture, ordinateur, télévision). Comptez au minimum cinq séances de 25 à 45 minutes (selon l'intensité de la source lumineuse) pour en ressentir les effets.

Outil 3 : soignez votre alimentation !

Comme nous l'avons vu, un cerveau hyper consomme davantage de ressources pour fonctionner, même au repos. Une alimentation adéquate peut fortement l'aider à compenser ces pertes énergétiques de base.

Dans ce contexte, j'apprécie beaucoup l'approche de « l'alimentation ressourçante ». Ce concept, créé par Taty Lauwers, vise, comme son nom l'indique, à ressourcer l'individu, c'est-à-dire à augmenter naturellement ses ressources de fond. Un aliment ressourçant est le plus naturel possible, local et de saison (*exit* les produits industriels, les additifs et les produits chimiques). Si vous souhaitez plus d'informations sur son approche, visitez son site www.taty.be. Je vous recommande également son excellent livre *Quand j'étais vieille*, qui aborde le burnout sous l'angle de l'alimentation. Ce contenu me paraît particulièrement bien adapté aux individus hyper.

Privilégiez les bons aliments, c'est bien... mais il faut également les prendre au bon moment afin de bénéficier de tous leurs bienfaits selon les besoins énergétiques du moment.

Consommez des protéines, et ce, dès le matin !

Les protéines alimentaires sont une source d'énergie, mais elles constituent surtout le matériau de base de toute nos cellules, des tissus, des organes, mais aussi de substances essentielles à notre fonctionnement cérébral : les hormones, les neurotransmetteurs, etc.

Un cerveau hyper doit consommer des aliments riches en protéines toute la journée. Et ce, dès le matin, car le petit déjeuner est important pour tout le monde, mais tout particulièrement pour les Hyper : privilégiez-le riche en protéines ! À midi également. Le soir, prenez-en mais modérez-les dans un repas léger : votre cerveau n'a plus besoin d'énergie pour dormir...

Et afin de couvrir au mieux les besoins de l'organisme, il convient de varier ses sources de protéines.

Protéines animales	• Viandes • Œufs • Poissons (avec une priorité pour les petits poissons gras riches en oméga-3 comme le maquereau) • Produits laitiers (de préférence au lait cru, de chèvre et de brebis)
Protéines végétales	• Légumineuses (pois, lentilles, soja, ...) • Épinards • Oléagineux (amandes, noix, avocats, graines de sésame, de tournesol, de courge)

Par ailleurs, les acides aminés sont les constituants de base des protéines. Un cerveau hyper doit également en consommer régulièrement. Privilégiez tout particulièrement les protéines qui contiennent du **tryptophane**, l'**acide aminé précurseur de la sérotonine**, qui, comme nous l'avons vu, fait régulièrement défaut chez ces individus.

Les aliments riches en tryptophane : produits laitiers, arachides, légumineuses, chocolat, banane, amandes, noix de cajou, levures de bière, etc.

Augmentez vos sources naturelles de fer

Le fer est indispensable au transport de l'oxygène dans le sang et le cerveau en a aussi besoin pour fonctionner optimalement.

Les Hyper sont souvent anémiés et, indépendamment d'en vérifier régulièrement les taux par une prise de sang, une alimentation riche en fer est déjà une bonne base.

Les meilleures sources de fer sont :

- les viandes rouges ;
- les abats ;
- les céréales complètes ;
- les fruits séchés.

Le fer de source animale est plus facilement absorbé par l'organisme que le fer d'origine végétale. En ajoutant une source de vitamine C (tomates, agrumes, poivrons) à vos repas, vous faciliterez l'absorption du fer provenant des produits végétaux.

Consommez des glucides de qualité, avec modération et surtout au bon moment

Depuis plusieurs années, on reconnaît les effets délétères sur notre santé des glucides raffinés ou « industriels ». Ceux-ci sont à éviter en raison de leur effet inflammatoire.

En revanche, les glucides de qualité ne sont pas pour autant à bannir de notre alimentation : ils tiennent un rôle essentiel dans la production de l'énergie dont nous avons besoin, car c'est d'eux que provient le glucose !

Le glucose est un carburant essentiel du cerveau. Mais lorsqu'il est consommé, il tient en moyenne dix minutes dans le cerveau, qui n'a pas la possibilité d'en faire des réserves. Il est donc important d'avoir un apport modéré, mais régulier en glucides.

Et un cerveau hyper, avec par essence un fonctionnement cérébral très actif, doit plus que quiconque compenser ses pertes de glucose en consommant des glucides. Mais sans tomber dans l'excès ou la dépendance...

On retrouve les glucides dans les produits sucrés, les fruits et les féculents. Il en existe deux types :

- les **glucides simples ou rapides** qui comprennent entre autres le glucose, le fructose et le lactose ;
- et les **glucides complexes ou lents** qui contiennent l'amidon, le glycogène ainsi que les fibres.

L'apport des glucides sur la journée doit suivre les besoins énergétiques du cerveau : le moment de prise est essentiel !

Consommez un peu de glucides lents de qualité le matin et à midi

Des glucides lents (pain complet ou au levain, pain de seigle) en quantité modérée et comme accompagnement de protéines (viande, fromage, œufs, etc.) est une bonne manière de fournir l'énergie au cerveau pour se mettre en route le matin. Et ce, d'autant plus si vous prévoyez des efforts cognitifs intenses. À midi également, ils permettront au cerveau de fonctionner efficacement et de tenir l'après-midi.

Évitez les sucres rapides avant 16 heures

L'ingestion de sucres rapides entraîne une variation brutale du taux de sucre dans le sang, qui augmente puis chute tout aussi rapidement. Cette modification soudaine de la glycémie peut entraîner différents symptômes : irritabilité, fatigue, vertiges. Le cerveau va alors essayer de compenser d'urgence en faisant un nouvel appel d'énergie... et donc de sucres rapides. Et voilà comment s'enclenche le cercle vicieux : « le sucre appelle le sucre ».

Par leur fonctionnement cérébral et les différents déséquilibres hormonaux qui en découlent, les Hyper souffrent généralement d'un dérèglement structurel de la glycémie. Ils sont dès lors

enclins aux compulsions sucrées pour compenser les pertes de glucose.

La règle de « pas de sucres rapides avant 16 heures » permet de modérer les fluctuations glycémiques. Sauf effort cognitif important, le corps n'en a pas besoin avant ! Des sucres lents apporteront cependant tout le glucose nécessaire au bon fonctionnement cérébral.

Bien sûr, en petite quantité, il n'y a pas de quoi s'inquiéter : sucrez votre café ou votre thé, mais pas plus. Cette règle concerne également les fruits au petit déjeuner ou en collation : le sucre des fruits nous paraît à tous « naturel », mais c'est pourtant du fructose (une sorte de sucre) qui va aussi dérégler la glycémie.

Le petit déjeuner sucré est, dans ce contexte, à proscrire de manière générale chez tout le monde, mais d'autant plus si vous êtes un Hyper ! La consommation des sucres rapides dès le matin (par exemple pain à la confiture, viennoiseries, céréales, etc.) va induire très tôt une fluctuation de la glycémie et dès lors provoquer un appel de sucre tout au long de la journée. Mieux vaut privilégier pour le petit déjeuner les protéines et les graisses, cela atténuera les envies de sucres !

Réinstaurer un vrai goûter sucré !

En dépit des méfaits du sucre consommé en trop grande quantité, la chronobiologie revendique néanmoins l'intérêt d'en consommer en petite quantité à certains moments de la journée. Les aliments riches en sucre et en glucides stimulent aussi la production de sérotonine. Celle-ci a un pic de production vers l'heure du goûter.

Consommer du sucre à ce moment-là peut soutenir sa fabrication, mais également préparer la suite de la chaîne hormonale responsable

du sommeil. C'est la raison pour laquelle le goûter est plébiscité par les experts, pour les petits mais également les grands ! Et comme les Hyper présentent souvent des déficiences en sérotonine ainsi que des troubles du sommeil, je les encourage à instaurer un goûter sans culpabilité !

Cela dit, oubliez bien sûr les pâtisseries, les biscuits, les sodas industriels, et préférez des pâtisseries maison (à base de sucre de coco par exemple), du chocolat noir à plus de 70 % de cacao ou un fruit.

Ne privez pas votre cerveau de bons graisses !

Beaucoup d'idées négatives circulent sur les graisses, pourtant leur consommation est essentielle à l'activité du cerveau. Et d'autant plus lorsqu'il est régi par une hyperactivité cérébrale !

En effet, les lipides constituent 60 % de la masse cérébrale. Lorsque le cerveau ne dispose pas d'un flux de glucose suffisant, il va aller puiser dans les acides gras afin de les transformer en énergie de fonctionnement.

Consommez quotidiennement des huiles vierges de première pression à froid, si possible biologiques, mais aussi du bon beurre de qualité sur votre pain. Privilégiez la graisse de coco pour cuisiner et l'huile d'olive pour les assaisonnements froids. N'hésitez pas à mettre une cuillère généreuse de ces bonnes graisses dans vos potages et légumes. Cela n'altérera pas le goût – au contraire – et vous fera une belle ration de nutriments primordiaux !

Soignez votre microbiote avec des fibres et des pré- et probiotiques

Comme nous l'avons vu, le cerveau et l'intestin sont étroitement connectés *via* le système nerveux. **Plus le cerveau est régi par des**

réactions de stress, plus le microbiote se déséquilibre. Les Hyper sont donc des candidats types aux perturbations et inflammations intestinales diverses. Prendre soin de leur intestin doit également être une priorité dans leur alimentation.

Les prébiotiques renforcent la barrière immunitaire de notre intestin : ils vont interagir avec les bonnes bactéries qui y sont présentes pour permettre à notre corps de lutter plus efficacement contre les éléments néfastes de notre flore intestinale (bactéries dangereuses pour notre santé, virus, etc.).

Ils participent également à l'entretien de la paroi intestinale et jouent donc un rôle essentiel dans la prévention de la porosité intestinale en limitant le passage des déchets non digérés vers la circulation sanguine.

Enfin, ils vont aider le corps à mieux fonctionner en améliorant l'absorption des nutriments et en facilitant l'élimination des déchets grâce à la stimulation du transit.

On les trouve sous forme de compléments alimentaires, à prendre à jeun le matin ou le soir au coucher. Ils peuvent aussi être fournis par notre alimentation.

- Les prébiotiques sont naturellement présents dans les oignons, les asperges, les artichauts, mais également dans les céréales et légumineuses ;
- Les probiotiques proviennent des aliments fermentés : tous les produits laitiers fermentés (yaourts, fromages non pasteurisés à pâte dure comme le gruyère ou le cantal, fromages bleus ou encore à pâte molle tels que le brie ou le camembert), les légumes lactofermentés (choucroute, kéfir, cornichons).

Buvez beaucoup

Lorsque l'on ne boit pas suffisamment, l'organisme n'est plus capable de maintenir une pression sanguine suffisante, d'évacuer les déchets ni de délivrer suffisamment d'oxygène et d'éléments nutritifs à toutes les cellules, y compris au cerveau.

En tant qu'Hyper, assurez-vous de boire suffisamment ! Il faut absorber au moins 1,5 litre de liquide par jour (eau, lait, soupe, thé, café, jus, etc.). Cela permettra à votre corps de bien fonctionner mais aidera aussi au lâcher-prise du mental !

Sachez que seule l'eau est de nature à réhydrater vraiment. Tout autre boisson nécessitera l'utilisation de sucres digestifs, qui puisent eux-mêmes dans les réserves d'eau corporelles pour scinder les molécules de la boisson... ce qui aura dès lors un effet plus drainant qu'hydratant.

Outil 4 : supplémentez-vous avec intelligence !

Les compléments alimentaires peuvent être utiles pour réguler les déficiences de fond.

Attention

Même s'ils paraissent anodins, demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de les multiplier.

Avant tout du magnésium, et en continu !

Le magnésium est le ciment du système nerveux. Et comme nous l'avons vu, les Hyper sont sujets à la surexcitation du système nerveux sympathique, au détriment de la récupération. Sans compter

que des taux élevés de cortisol dérèglent la fixation de ce nutriment. Une dose de base de magnésium en continu est selon moi indispensable, et il ne faut pas hésiter à l'augmenter dans les périodes plus difficiles.

Le safran, un ingrédient complémentaire pour aider à la sérénité

Le safran est surtout connu en tant qu'épice colorée, pour ses qualités gustatives. Pourtant, il possède beaucoup de propriétés très intéressantes pour les cerveaux hyper, ceci grâce à ses nombreux actifs : magnésium, manganèse, fer, bêta-carotène et vitamines B6, B9 et C.

- Le safran est un relaxant général du système nerveux, ce qui favorise un meilleur sommeil mais entretient également une action calmante sur le stress et l'anxiété ;
- Le safranol qu'il contient rééquilibre différentes hormones liées à la gestion des émotions, mais également, et plus généralement, au moral ;
- Enfin, il possède de puissantes propriétés antioxydantes contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré des cellules sous l'action du stress.

Personnellement, je recommande souvent une association de safran et de rhodiola, une plante agissant sur les hypercérébralités typiques des cerveaux très actifs³.

Vérifiez régulièrement vos taux de sérotonine

Comme nous l'avons vu, un dosage régulier de cette hormone est à envisager chez les individus hyper pour éventuellement la réguler au besoin.

Il existe des ingrédients naturels comme le *Griffonia simplicifolia*, arbre d'origine africaine, qui renferme dans ses graines du L-5HTP (hydroxytryptophane). Il s'agit d'un acide aminé, précurseur de la sérotonine : une fois absorbé, il franchit la barrière hémato-encéphalique et se transforme dans le cerveau en sérotonine.

- Il est conseillé de prendre ce complément vers 16-17 heures, période à laquelle la synthèse de la sérotonine est maximale. L'accompagner d'une petite collation riche en sucre va faciliter son cheminement vers le cerveau ;
- Le soir, en cas de troubles du sommeil importants, il peut également être pris au coucher, en maintenant une luminosité faible, de manière à faciliter la production de la mélatonine.

Attention

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de consommer un complément alimentaire à base de safran ! Il peut en effet y avoir des interactions négatives avec un traitement pour la thyroïde, un anxiolytique ou un antidépresseur ! Il faut veiller également à ne pas le consommer en cas de grossesse, car il aurait des effets abortifs en augmentant les contractions utérines.

En résumé : votre programme de base pour contrôler votre fonctionnement hyper et éviter l'épuisement

Instaurez la cohérence cardiaque tous les jours

Surtout si vous ressentez des symptômes de stress négatifs qui s'accumulent ou que vous craignez d'être épuisé.

Supplémentez-vous avec intelligence

1. Prenez du magnésium en continu.
2. Pensez au safran si vous avez des symptômes d'irritabilité ou des difficultés à gérer vos émotions.
3. Prenez des pré- et probiotiques pour soigner votre flore intestinale.
4. Faites un bilan nutritionnel annuel pour vérifier vos carences éventuelles ainsi que votre taux de sérotonine.

Soignez votre alimentation pour répondre naturellement aux besoins spécifiques de votre fonctionnement

Voici un exemple de journée type dans le choix des produits à privilégier mais également dans le moment où vous les consommez :



En pratique, comment calmer le cerveau hyperintellectuel ?



Les différents outils proposés dans cette section sont particulièrement indiqués dans le cas de l'hyperactivité intellectuelle, raison pour laquelle je les ai regroupés. Certains seront également utiles aux cerveaux hypersensibles. Les deux volets peuvent se combiner chez la même personne ! Vous trouverez par ailleurs à la fin de cette partie un résumé « Votre programme de base », qui vous proposera quelques séquences rapides d'outils dans les cas de figure les plus courants de « débordements »...

Renforcez votre contrôle lorsque que vous êtes stressé !

Il existe différents outils, assez simples, qui vous permettront d'acquérir des réponses automatiques et efficaces face au stress néfaste.

La réaction physiologique de stress est un processus cérébral normal, avec des conséquences nerveuses et hormonales, qui nous permet de nous adapter à notre environnement. Elle s'enclenche lorsqu'on est confronté à des dangers réels, mais également quand le corps exprime les besoins les plus courants de la vie quotidienne : la faim, la fatigue et, plus globalement et sans que nous nous en rendions compte, dès que quelque chose ne va pas.

Par exemple, quand on subit un choc douloureux, environ 70 % de la sensation vient de la douleur exprimée par les tissus lésés... et 30 % de l'alarme de stress qui s'enclenche et amplifie le ressenti. Cette proportion est *a priori* la même lorsque les pensées ou les émotions s'emballent !

Outil 1 : l'activation du cerveau gauche

Cet outil n'agit pas sur la cause du stress, mais réfreine la réaction de stress (les 30 % évoqués). Plus précisément, il va déconnecter mécaniquement l'alarme de stress.

Quand utiliser l'outil ?

Il faut utiliser l'outil le plus tôt possible, dès que la sensation de stress commence à monter. Que ce soit une pensée « qui tourne », une émotion, une sensation désagréable ou une douleur (migraine, maux de ventre).

Utilisez l'outil le plus souvent possible, car c'est la répétition qui le rend efficace : à force de répétition, le cerveau crée une connexion neuronale qui automatise l'action. C'est le même mécanisme qui sous-

tend toutes les habitudes : plus on s'entraîne, plus les gestes deviennent spontanés, que ce soit pour exécuter un joli revers au tennis ou pour bloquer le stress envahissant. Si vous vous entraînez suffisamment, le cerveau enclenchera l'outil sans même devoir y penser !

On estime que la création d'un automatisme prend en général trois semaines (21 jours). Elle doit par la suite régulièrement être réactivée pour « tenir » sur la durée.

Le principe de l'outil

Quand on est submergé par une émotion ou une sensation, le cerveau active une alarme dans l'hémisphère droit, au niveau de la zone limbique. Et les individus haut potentiel, qui sont déjà structurellement dans un surinvestissement droit et une anxiété latente, vont dès lors doublement « sonner » !

Pour sortir d'une réaction de stress pathologique qui monte, l'activation intentionnelle du cerveau gauche par une tâche symétrique (c'est-à-dire dépendant majoritairement de cet hémisphère) va inhiber le cerveau droit et l'alarme de stress qui s'y emballe. C'est le principe des vases communicants... qui n'a rien de magique lorsqu'on comprend un peu le fonctionnement cérébral.

Comment utiliser l'outil ?

Le fait de compter à l'envers à partir des dizaines supérieures (par exemple 90, 89, 88, etc.), va activer la zone du cerveau dédiée à la logique des chiffres. Cette compétence dépend majoritairement de l'hémisphère gauche.

Vous n'aurez pas à compter jusqu'à zéro, mais effectuez l'exercice dès que le stress monte, jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé. Cela

détournera « l'attention du cerveau » sur cette tâche et coupera l'emballlement de la réaction d'alarme.

Changez régulièrement le nombre du début du comptage, afin de ne pas créer un automatisme sur la mémorisation, mais bien sur le fait de compter à l'envers !

Plus vous vous sentez mal, plus vous devez compliquer le comptage (par exemple retranchez 14 à 2 000, puis 14 à 1 986, puis à 1 972 etc., jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux). Ce ne sera pas facile, mais quand vous y arriverez, vous serez certain d'être passé en mode « cerveau gauche ».

Astuce

Si vous n'aimez pas les chiffres, vous pouvez aussi fixer votre attention sur n'importe quel mot écrit et **le décomposer en lettres, à haute voix ou mentalement** : par exemple, épelez le mot « anticonstitutionnellement » ou n'importe lequel qui vous passe par la tête, en essayant de choisir un mot compliqué bien sûr ! Ou **énoncez l'alphabet** en passant deux, trois ou même quatre lettres si vous êtes très stressé : par exemple A... C... F etc., jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Ces deux tâches mentales vont également suractiver le cerveau gauche et dès lors déconnecter mécaniquement l'alarme de stress.

Outil 2 : la libération de stress émotionnel (LSE)

Cet outil vise à activer « manuellement » le cortex préfrontal (et donc le contrôle mental). Cela permet de prendre de la distance à l'égard de la situation stressante, tout en maîtrisant les pensées anxieuses.

Quand utiliser l'outil ?

Cet outil, issu de la kinésiologie et de l'acupression, est particulièrement efficace pour aider à reprendre le contrôle sur les ruminations mentales, mais également pour calmer les sensations physiques désagréables qui découlent du stress (douleurs, sensations, inconfort).

Il est conseillé de l'utiliser après avoir employé l'outil « l'activation du cerveau gauche » si celui-ci n'est pas suffisant.

La LSE peut être pratiquée sur soi ou sur quelqu'un d'autre (par exemple pour calmer un enfant après un cauchemar ou lors d'une crise émotionnelle).

Le principe de l'outil

Le but de la réaction de stress lorsqu'elle se met en place, quelle que soit sa cause, est de réagir dans l'urgence. Et justement, pour agir vite et de manière réflexe, il ne faut pas penser ! C'est la raison pour laquelle, dès que l'alarme de stress s'enclenche, deux modifications cérébrales vont se mettre en place.

- **Le cortex préfrontal, c'est-à-dire la zone de l'analyse et du raisonnement, va se déconnecter afin que le cerveau reptilien, responsable des réflexes, prenne rapidement le dessus.** Un exemple : si je traverse la rue et qu'une voiture vient un peu vite, je ne peux pas commencer à calculer sa vitesse, à évaluer si j'ai le temps de passer, etc. Tout doit aller très vite et le système nerveux doit immédiatement donner l'ordre aux muscles d'avancer ou de reculer.
- Dans le même temps, toujours pour me faire réagir le plus vite possible, **les lobes occipitaux, situés à l'arrière de la tête et qui sont responsables des images mentales, vont se suractiver pour me bombarder d'images catastrophiques.** Dans l'exemple

précédent : mon cerveau me fait imaginer que je vais me faire écraser si je n'agis pas tout de suite.

Ces deux modifications cérébrales vont me pousser par exemple à reculer sur le trottoir. Elles ont été mises en place sans faire appel au cerveau de la réflexion, et c'est tant mieux, car cela m'a sauvé la vie !

Parfois le stress nous submerge alors qu'il n'y a pas de véritable danger immédiat. Le cortex préfrontal se déconnecte malgré tout et nous coupe de nos capacités à prendre de la distance par rapport à l'événement... Et les lobes occipitaux font imaginer le pire, ce qui nous fait paniquer encore davantage ! Tout prend alors des proportions irrationnelles, les ruminations mentales s'installent ainsi que les scénarios d'anticipation les plus catastrophiques. Il faut donc reconnecter le cortex préfrontal et calmer les lobes occipitaux. Heureusement, il est possible de le faire manuellement, évidemment pas de manière définitive, mais quelques secondes permettront déjà au cerveau de reprendre le dessus.

Comment utiliser l'outil ?

Lorsque la réaction d'alarme de stress s'emballe, le cortex préfrontal se déconnecte, ce qui amplifie encore le stress puisqu'il ne permet plus la prise de distance « intelligente ».

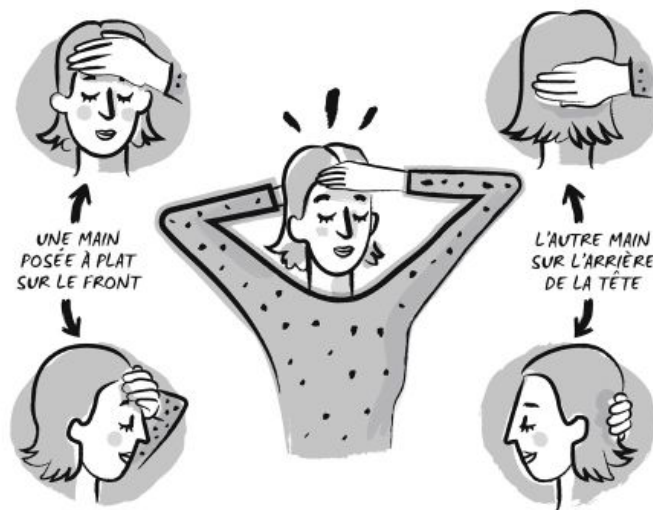
Pour reconnecter manuellement le lobe frontal, l'outil consiste à provoquer un afflux de sang sur cette région, et plus spécifiquement sur les deux éminences frontales (voir dessin), afin d'activer le recul face à ce qui préoccupe. C'est d'ailleurs ce que nous faisons souvent intuitivement lorsque nous sommes excédés ou que nous avons besoin de nous concentrer : nous nous frottons le front.

Pour reprendre le contrôle, il faut calmer les lobes occipitaux, situés à l'arrière de la tête (voir illustration ci-après). L'outil consiste alors à stimuler mécaniquement les deux éminences occipitales, ce qui va

momentanément réduire la création d'images mentales et les scénarios catastrophiques.

La technique

1. Installez-vous confortablement et fermez toujours les yeux. 2. Posez la main gauche ou la main droite à plat sur le front, en serrant bien les doigts et en rentrant le pouce. Le but est de couvrir parfaitement les deux éminences frontales (deux bosses du front, à trois ou quatre largeurs de doigts au-dessus des yeux). 3. En même temps, posez l'autre main à plat sur le haut de la nuque, sur un bandeau imaginaire qui se positionnerait entre les deux oreilles, en serrant les doigts et en rentrant le pouce. Le but est de couvrir les deux éminences occipitales (deux bosses, à trois ou quatre largeurs à l'horizontal des lobes d'oreilles). 4. Maintenez la position des deux mains en pressant modérément, mais suffisamment sur les zones pour appeler un afflux de sang. Il faut que cela vous fasse du bien, mais ce n'est pas un massage... c'est une activation cérébrale !



Petite astuce en fonction de la situation

Si l'angoisse ou les ruminations mentales « montent », à cause d'un événement ou d'**une situation au présent** : fermez les yeux, pratiquez la LSE en respirant calmement jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé.

Si vous éprouvez des pensées ou des ruminations sur **un événement futur** : fermez les yeux, pratiquez la LSE en respirant calmement, jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé. **Pendant que vous faites cela, imaginez justement le pire de ce qui vous stresse.** Cette recommandation peut paraître étonnante, mais il est important de la suivre, car imaginer le pire va activer l'alarme sur une problématique spécifique. Vous verrez : avec l'activation du cortex préfrontal, la prise de distance va très vite s'enclencher et prendre le pas sur le système du stress. Ce sera comme si une petite voix intérieure vous disait que ce que vous essayez d'imaginer n'est pas possible. Et comme vous « tenez » également les lobes occipitaux, le cerveau va réduire l'activation d'images mentales catastrophiques. Vous n'arriverez pas à imaginer la situation ! Lorsque vous ressentez cela, et il ne faut que quelques secondes, cela signifie que l'outil a fonctionné.

Mais le cerveau hyper étant par essence très réactif, il ne va pas se laisser faire si facilement : il va très vite induire une autre pensée d'anticipation, avec un autre scénario catastrophe. C'est tout à fait normal ! Recommencez alors calmement la procédure. Et ainsi de suite. Le cerveau va « sauter » quelques fois sur d'autres pensées, mais il va finalement comprendre que les différents « pires » qu'il envisage ne sont pas réalistes, et il va se calmer !

Enfin, cette technique peut également être utile en cas de douleur (maux de tête, de ventre, etc.) ou de sensation désagréable. Dans ce cas, fermez les yeux, pratiquez la LSE en visualisant votre douleur ou la sensation :

- Où se situerait son épicentre ?
- Quelle forme aurait-elle : une pique, une barre, une boule ?
- Quelle serait sa matière : solide, liquide, gazeuse ?
- Quelle serait sa couleur ?

Puis ouvrez les yeux et évaluez la douleur ou la sensation (sur une échelle de 1-négatif à 10-positif, à quel niveau la positionneriez-vous ?). Si la note n'est pas inférieure à 5, recommencez la technique jusqu'à ce que le ressenti négatif s'atténue.

Mettez régulièrement votre tête en mode *off* !

Le haut potentiel intellectuel se caractérise par une activité intellectuelle intense et très active. C'est ce qui peut parfois donner cette impression fatigante d'un cerveau qui tourne en permanence, qui ne s'arrête jamais. Il est primordial d'apprendre à calmer régulièrement cette hypercérébralité.

Facile à dire, mais comment éteindre l'interrupteur ? En réinvestissant le corps et les sensations ! C'est dans le corps que nous sentons nos limites, comme autant de petits signaux que la santé risque d'en pâtir si nous les ignorons. Et c'est le corps également qui peut aider à décharger les tensions nerveuses et musculaires créées par les réactions de stress que nous vivons au quotidien.

L'activité physique est un bon moyen de faire appel à son corps pour évacuer le stress. De la même façon, toutes les techniques corporelles sont également utiles pour apaiser le cerveau hyper : shiatsu, yoga, réflexologie, massages... Trouvez ce qui vous convient le mieux !

Outil 3 : la déconnexion cérébrale

L'objectif de cet outil est d'obliger le cerveau à faire régulièrement une pause, c'est-à-dire à se déconnecter des activités mentales en cours.

Quand utiliser l'outil ?

Le plus régulièrement possible, spécifiquement lors d'efforts intellectuels ou d'une réflexion soutenue. L'outil va permettre de créer un automatisme : à force d'entraînement, le cerveau le fera spontanément !

Le principe de l'outil

La pleine conscience (*mindfulness* en anglais) consiste, pour faire simple, à porter intentionnellement son attention sur le moment présent. Et plus précisément, dans la version que je vous propose, sur des sensations liées aux sens principaux : le toucher ou ressenti physique, l'audition, la vue et l'odorat.

Cela va activer les zones liées à l'analyse sensorielle et déconnecter celles de l'activité mentale du cerveau.

Comment utiliser l'outil ?

La pause minute

Cet outil vise à permettre une pause cérébrale en activant intentionnellement le ressenti corporel. Dans nos vies actuelles, nous ne prenons pas le temps de nous reconnecter à nos sensations... ou alors juste quand elles sont négatives ! Vous verrez que ce petit exercice tout simple vous fera du bien, surtout si vous le répétez régulièrement (pendant que vous travaillez, par exemple). Je vous

propose deux versions, choisissez celle que vous préférez et alternez-les.

Activez les sensations physiques et le mouvement : connectez-vous le plus souvent possible à votre corps afin de prendre conscience de son ressenti physique sur le moment. Cet exercice se fait idéalement les yeux fermés, mais il peut aussi se faire les yeux ouverts.

- **Si vous êtes assis**, ressentez toutes les parties de votre dos contre le dossier de la chaise. Devenez votre dos en quelque sorte... Partez du bas du dos, puis remontez jusqu'à ce que vous ayez parcouru toutes les zones de contact. Concentrez-vous sur chaque sensation qui découle de ce petit scan physique : avez-vous mal quelque part ? Est-ce que cette partie de votre corps est bien installée ? Terminez en prenant quelques secondes pour respirer calmement.
- **Si vous êtes debout**, écartez légèrement les pieds afin d'être bien stable sur le sol. Imaginez que vous êtes maintenant la plante de vos pieds. Partez des orteils, mettez-vous sur la pointe des pieds afin de sentir les sensations qui en résultent. Mettez ensuite vos pieds bien à plat et appuyez légèrement sur la plante afin de ressentir chaque point de contact. Concentrez-vous sur chaque centimètre carré en contact avec le sol. Basculez sur les talons et voyez les sensations qui s'ensuivent. Terminez en prenant quelques secondes pour respirer calmement.

Remarque

Comme nous l'avons vu, décrire mentalement quelque chose active l'hémisphère gauche et calme donc les emballements de l'hémisphère droit

qui gère le stress. Le fait de décrire les sensations lors du scan implique cet effet. D'autant plus si les yeux sont fermés...

La pause robinet

Cet exercice ne prend pas beaucoup de temps et va induire le même effet que la technique précédente. Mais en faisant appel à trois sens (la vue, l'audition et le ressenti physique) et avec un avantage supplémentaire que sont les sensations extérieures apportées par l'eau. Il est très facile à instaurer dans le quotidien : pensez à le faire chaque fois que vous êtes devant un évier pour vous laver les mains (toilettes, salle de bain, cuisine). Cet exercice ne dure que quelques secondes mais va vraiment vous déconnecter.

1. **Activez la vue** : ouvrez le robinet et regardez quelques secondes l'eau qui coule. Imaginez que vous n'êtes plus que vos deux yeux. *Que voyez-vous ?* Décrivez mentalement tout ce que vous voyez. Faites une respiration détente (inspiration courte et expiration longue).

2. **Activez l'audition** : fermez les yeux et écoutez quelques secondes le bruit de l'eau qui coule. Imaginez que vous n'êtes plus que vos deux oreilles et concentrez-vous sur tout ce que vous entendez. Faites une respiration détente (inspiration courte et expiration longue).

3. **Activez le ressenti** : toujours les yeux fermés, sentez quelques secondes l'eau qui coule sur vos mains pendant que vous les rincez. Imaginez que vous n'êtes plus que vos deux mains. Et concentrez-vous sur toutes les sensations de l'eau sur vos mains. Faites une respiration détente (inspiration courte et expiration longue).

La pause fruits secs

Cet exercice est toujours basé sur le même principe. Il est particulièrement indiqué lorsque vous travaillez et que vous êtes

plongé dans un effort intellectuel intense (étude, analyse). Il se réalise avec un aliment : ayez à portée de main des fruits secs selon votre préférence. Cela vous permettra de faire des pauses régulières, tout en joignant l'utile à l'agréable (les fruits secs vous donneront de l'énergie !).

1. Prenez un fruit.
2. **Activez la vue** : regardez et détaillez-le brièvement : qu'a-t-il de particulier ? Quelle est sa couleur ? Est-il régulier ?
3. **Activez l'odorat** : fermez les yeux et sentez-le. A-t-il une odeur spécifique ?
4. Enfin, toujours les yeux fermés, mangez-le et concentrez-vous quelques secondes sur les sensations apportées en bouche (sur sa texture, son goût).
5. Effectuez une respiration détente (inspiration courte et expiration longue).

Calmez votre système nerveux

Outil 4 : la respiration d'urgence

Chez tout le monde, lorsque la réaction d'alarme s'active, différentes modifications physiologiques se mettent en place pour nous aider à réagir. En particulier, le système nerveux sympathique s'active pour nous permettre de réagir. Le fonctionnement hyper se caractérise par un système nerveux sympathique structurellement accentué afin de soutenir l'activité intense.

En cas de montée de stress, il est essentiel pour ces individus de pouvoir sur le moment rapidement activer le système nerveux

antagoniste de la détente et de la récupération (le système nerveux parasympathique) et dès lors éviter que le système nerveux de l'action ne s'emballe encore plus (palpitations, vertiges, oppressions, etc.).

Quand utiliser l'outil ?

Cette technique est à utiliser sur le moment, quand vous ressentez des symptômes d'emballement nerveux... ou tout simplement si vous avez besoin de vous calmer. Comme elle est très rapide, vous pouvez l'utiliser où que vous soyez ou quoi que vous soyez en train de faire.

Le principe de l'outil

Le système nerveux est intimement lié à la respiration. Au quotidien, en fonction de nos besoins du moment, notre respiration se modifie en effet inconsciemment afin d'activer le système nerveux qui sera le plus utile. Par exemple, si l'on commence à courir, l'amplitude de l'inspiration augmente afin d'activer le système nerveux de l'action nécessaire à l'effort. Lorsqu'on est à bout de souffle, l'expiration va s'allonger afin de permettre au système nerveux de la détente de s'activer et ainsi de favoriser la récupération.

C'est sur ce lien entre le système nerveux et la respiration que se fondent toutes les techniques qui utilisent la respiration : puisque les deux aspects sont liés, en modifiant consciemment la respiration, on peut modifier indirectement l'activité du système nerveux correspondant.

La règle à retenir :

- Quand on inspire, on active l'action (système nerveux sympathique).
- Quand on expire, on active la détente (système nerveux parasympathique).

Comment utiliser l'outil ?

Lorsqu'on se sent nerveux, on a tous le réflexe de respirer. Et on le fait en général en prenant une grande inspiration et en expirant tout aussi intensément. Mais si on comprend le lien entre la respiration et le système nerveux, il est clair que ce réflexe n'est pas optimal : une grande inspiration active encore davantage le système nerveux de l'action, qui est déjà accentué par le stress. C'est très bien d'utiliser la respiration... mais mieux vaut le faire alors efficacement selon l'effet recherché !

Si vous vous sentez fatigué : respirez trois fois en prenant une inspiration par le nez la plus longue possible (pour accentuer le système nerveux de l'action) et expirez en un coup par la bouche. Il ne faut pas faire durer cette expiration, expulsez juste l'air de vos poumons. Ce type de respiration est utilisé lors de l'accouchement, le système nerveux de l'action devant dans ce cas être plus qu'accentué pour aider la maman à mener à bien l'expulsion du bébé !

Si vous vous avez besoin de vous calmer : respirez trois fois en prenant une inspiration courte par le nez (2 à 3 secondes, juste pour prendre un peu d'air) et expirez lentement et le plus longtemps possible par la bouche en vidant bien l'air de vos poumons (pour accentuer le système nerveux de la détente).

Astuce

Je vous suggère, encore et toujours, de créer un automatisme : à chaque fois que vous montez dans votre voiture ou que vous passez la porte de votre maison (c'est-à-dire *a priori* plusieurs fois par jour), prenez l'habitude de faire cette rapide respiration... même si vous vous sentez bien ! Une personne hyper étant en permanence suractivée au niveau du système nerveux de l'action, plusieurs petites régulations d'urgence quotidiennes dans le sens de

la détente (inspiration courte/expiration longue) ne peuvent que lui faire du bien !

Renforcez vos fonctions exécutives

Outil 5 : l'entraînement cérébral

Comme déjà évoqué plusieurs fois, mais c'est important !, plus vous répétez une activité, plus le chemin neuronal suivi pour réaliser cette tâche sera automatisé par le cerveau. Et donc plus vous pourrez l'utiliser rapidement et efficacement. Il s'agit là encore de créer des automatismes.

Et cet entraînement cérébral peut s'appliquer aux fonctions exécutives, les exécutants de notre fonctionnement cognitif et donc du raisonnement intellectuel. Plus vous les entraînez, plus elles peuvent accroître leur efficacité... ou compenser leurs faiblesses.

Nous avons vu que le cerveau haut potentiel présentait des fonctions exécutives atypiques (principalement l'inhibition) qui pouvaient entraîner des difficultés attentionnelles. Et l'attention étant le processus de base de toute une série d'autres fonctions cognitives, ces individus peuvent présenter des faiblesses au niveau de la mémoire de travail, mais également de la hiérarchisation et de la planification des informations ; d'autant plus lors de stress ou de fatigue sur la durée.

Mais le cerveau hyper bénéficie aussi d'une excellente plasticité neuronale, c'est-à-dire d'une excellente capacité à répondre à l'entraînement et à créer des automatismes. Donc autant s'en servir pour optimiser leur fonctionnement cognitif !

Quand utiliser l'outil ?

L'entraînement cérébral peut s'utiliser à tout moment, avant un effort cognitif important (examens, analyse ou rédaction d'un rapport, etc.) ou lorsque vous ressentez des difficultés à vous concentrer et des pertes passagères de mémoire. Après un burnout, c'est également un bon moyen d'accélérer la récupération de la mémoire de travail qui est souvent touchée.

Mais la régularité est essentielle ! Je recommande en général une séance une à deux fois par jour, pendant au minimum trois semaines. La durée de la séance est régulièrement paramétrée sur l'application, et dure en moyenne dix minutes.

Le principe de l'outil

Il existe différentes applications qui proposent des jeux permettant d'entraîner et d'affûter l'attention, la mémoire, la flexibilité, la logique, la planification et le raisonnement. À raison de quelques minutes par jour, votre cerveau en retirera d'immenses bénéfices.

En voici quelques-unes que je recommande tout spécialement.

Fit Brains Trainer (iOS ou Android)

Cette application gratuite évalue d'abord la réactivité cérébrale puis propose des jeux et des casse-têtes en fonction des performances. Elle entraîne particulièrement la flexibilité, la planification et la logique.

Happyneuron (www.happyneuron.fr)

Il s'agit d'une méthode d'entraînement cérébral très complète.

Les exercices proposés sont issus des dernières avancées en neurosciences et visent à renforcer les fonctions exécutives à la base

des grandes capacités cognitives : les différents types de mémoire, la concentration, la réactivité et le raisonnement.

Peak (iOS ou Android)

Conçue par des experts en neurosciences et en jeux vidéo, elle propose 35 mini-jeux qui entraînent la mémoire, l'attention, la logique, la flexibilité mentale, la coordination et la créativité.

Programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima

Je trouve cet entraînement vraiment très bien fait et je l'ai beaucoup recommandé dans le passé... Mais il devient de plus en plus difficile à trouver : il n'y a plus d'application disponible pour iOS ni Android. Le programme est désormais exclusivement réservé aux consoles Nintendo.

Remarque

Toutes ces applications ne remplacent évidemment pas un professionnel de la rééducation cognitive qui pourra réaliser un bilan neuropsychologique de vos fonctions exécutives et vous proposer un entraînement plus personnalisé.

**En résumé : votre programme de base
pour contrôler votre cerveau dans
les cas les plus courants
de « débordement » intellectuel**

Si vous ressentez une montée de stress sur le moment

1. Faites un outil cerveau gauche (par exemple compter à l'envers).
2. Faites une respiration d'urgence relaxante (inspiration courte et expiration longue).
3. Recommencez si nécessaire, jusqu'au moment où vous vous sentez apaisé.

Si vous faites un effort de concentration ou une tâche intellectuelle intense

1. Faites des pauses de déconnexion cérébrale (environ toutes les 2 heures.).
2. Faites régulièrement une respiration d'urgence relaxante (inspiration courte et expiration longue).

Si vous vous prenez la tête avec des pensées anxieuses d'anticipation, c'est-à-dire sur quelque chose qui n'est pas encore arrivé

1. Faites un outil cerveau gauche (par exemple compter à l'envers).
2. Faites une LSE sur le pire qui peut arriver.
3. Terminez par une respiration d'urgence relaxante (inspiration courte et expiration longue).

En pratique, comment modérer l'hypersensibilité cérébrale ?



Les différents outils proposés ci-après sont particulièrement indiqués dans le cas de l'hypersensibilité, raison pour laquelle je les ai regroupés. Mais certains seront également utiles à tous les cerveaux hyperintellectuels ! Vous trouverez à la fin de cette partie un résumé « Votre programme de base » qui vous proposera quelques séquences rapides combinant certains de ces outils dans les cas de figure les plus courants...

**Vous souffrez d'une hyper-sensorialité :
acceptez-le et protégez-vous
des déclencheurs !**

Acceptez vos spécificités

Apprendre à vivre avec l'hypersensibilité, c'est avant tout la comprendre. Et accepter qu'on ne puisse pas la faire disparaître : quand on est hypersensible, on le restera toute sa vie !

Il faut donc arrêter de lutter contre elle en essayant de « rentrer dans des cases » et de faire comme tout le monde. Cela vous fait perdre encore plus d'énergie, et vous n'en avez pas besoin : votre cerveau en dépense suffisamment par son hyperactivité.

Protégez-vous des déclencheurs

Pour modérer les débordements de l'hypersensibilité, il faut avant tout se protéger des déclencheurs qui vous font vous emballer... Cela peut paraître simpliste, mais vous n'avez pas idée du nombre de patients qui souffrent d'une hypersensibilité sensorielle et qui, parce qu'ils n'en ont pas conscience ou veulent faire comme si ce n'était pas le cas, se confrontent en permanence à ce qui déclenche leur réactivité !

Et pour se protéger des déclencheurs, il faut d'abord les identifier ! J'espère que la partie théorique de cet ouvrage, qui décrit les différents types d'hypersensibilités sensorielles, vous aura un peu éclairé sur certaines réactions que vous ne compreniez pas. Prendre conscience de ce qui se passe en vous peut déjà beaucoup vous aider. Ce n'est pas imaginaire, c'est réel et cela se produit dans votre corps (et particulièrement dans le cerveau qui le commande).

Vous êtes sensible aux stimuli olfactifs ?	Évitez toute stimulation excessive, préservez-vous des odeurs que vous avez identifiées comme dérangeantes. Ayez toujours sur vous un mouchoir ou un foulard parfumé que vous pourrez mettre sur le nez en cas d'odeur gênante. Si vous avez un goût prononcé pour une odeur particulière, prévoyez d'avoir à portée de main un petit vaporisateur ou une bouteille d'huiles essentielles afin de pouvoir régulièrement activer positivement votre sens olfactif, et le détourner de ce qui pourrait le perturber.
Le bruit vous dérange terriblement ?	Évitez les endroits bruyants, et, si ce n'est pas possible, portez des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit. Quand vous disposez de temps libre, privilégiez les sorties dans la nature qui vous apaiseront fortement, plutôt que dans des endroits pleins de monde. Chez vous, aménagez un espace en une « zone de repli auditif » où vous pourrez vous retirer au calme quand vous en aurez besoin.
Votre sensibilité est plutôt cutanée ?	Supprimez tout ce qui pourrait vous irriter. Choisissez les matières, coupez toutes les étiquettes... Faites également attention aux cosmétiques et aux produits ménagers que vous utilisez, aux médicaments que vous prenez, aux aliments que vous consommez. Vous êtes plus réactif que la normale !

**Apprenez à gérer vos émotions...
en les écoutant !**

Outil 1 : le décodage de base des émotions

Si votre hypersensibilité est émotionnelle, le principe est le même. Acceptez que vos émotions soient disproportionnées et que vous fonctionnez comme une éponge qui absorbe en continu tous les stimuli émotionnels de l'environnement. Vous ne pouvez hélas pas le changer, c'est votre cerveau qui fonctionne comme cela. C'est donc à vous de vous adapter en sélectionnant avec attention ce qui pourrait perturber votre réactivité exacerbée.

Mais surtout, rappelez-vous : les émotions existent pour nous permettre de réagir à notre environnement, elles sont utiles et vitales pour nous adapter. Et votre fonctionnement exacerbé à ce niveau vous fait aussi bénéficier d'un fabuleux outil d'adaptation : votre GPS émotionnel hyperpointu ! Il vous indique à chaque fois la meilleure façon de satisfaire vos besoins.

Quand utiliser l'outil ?

À chaque fois qu'une émotion vous submerge, décidez-la ! Elle a un message sur ce que vous devez faire pour vous sentir mieux, à savoir sur vos besoins.

Le principe de l'outil

L'émotion est un schéma mental et hormonal produit par notre cerveau afin d'orienter nos comportements vers nos besoins, que ceux-ci soient liés à notre environnement, aux circonstances de la vie ou à nos valeurs et aspirations profondes !

Les émotions agissent donc comme une sorte de GPS interne, qui existe chez tout le monde, mais qui est particulièrement exacerbé et pointu chez la personne hypersensible. Ce fonctionnement atypique permet de profiter de l'utilité des émotions : la réactivité et l'intensité émotionnelle font que la personne peut difficilement passer à côté de leur message ! Si l'individu apprend à identifier ses

émotions et à comprendre de quoi il a besoin pour se sentir mieux, il pourra plus facilement contrôler l'intensité émotionnelle qui le caractérise. Pour cela, le décodage des émotions est essentiel : pourquoi cette émotion se met-elle en place ? Quel est son message par rapport à mes besoins ? Il y a de nombreux ouvrages sur le sujet du décodage des émotions, mais je vous en propose une version simplifiée sur les trois émotions négatives les plus courantes.

Lorsque l'émotion est très forte, même si on l'identifie dans son besoin de base, il n'est pas toujours facile de pouvoir alors trouver des solutions, c'est-à-dire ce qu'on pourrait concrètement faire pour satisfaire le besoin. Le cerveau panique : l'alarme de stress s'emballe, affaiblissant notre capacité à prendre du recul et à raisonner. On voit tout en noir ou blanc et notre réflexion part dans tous les sens. Il faut donc également permettre au cerveau de retrouver une vision claire des différentes possibilités qui s'offrent à lui. Il y en a toujours plusieurs, même de petites choses, mais qu'on n'est plus capable de voir sur le moment.

L'outil que je vous propose vise à répondre à ces deux objectifs : identifier le besoin derrière l'émotion et ouvrir la réflexion à toutes les possibilités de satisfaire ce besoin.

Comment utiliser l'outil ?

À chaque fois que vous êtes submergé par une émotion, faites la procédure suivante à l'aide du tableau de décodage ci-dessous.

1. Demandez-vous rapidement : « Quelle est l'émotion principale que je ressens ? » Je vous suggère de vous limiter aux trois émotions de base qui sont reprises dans la première colonne du tableau, ce sont les plus courantes. Est-ce la peur, la colère ou la tristesse ? Choisissez celle qui vous semble la plus présente, même si plusieurs se combinent. Et ne la justifiez pas...

2. Décodez l'émotion à l'aide de la deuxième colonne du tableau : vous y trouverez le besoin qui est souvent derrière cette émotion.
3. Posez-vous alors la question qui est reprise dans la troisième colonne du tableau. Celle-ci vous permettra d'envisager toutes les possibilités pour répondre au besoin. Prenez une feuille de papier et notez alors toutes les solutions qui vous passent par la tête, sans juger leur faisabilité ou essayer de comprendre.
4. Laissez reposer cette liste quelque temps et relaxez-vous avec une respiration d'urgence par exemple (inspiration courte et expiration longue). Reprenez alors calmement votre liste et faites ensuite le point sur les alternatives que vous avez notées. Cela rassurera votre cerveau (il y en aura d'office quelques-unes d'écrites !) et vous donnera une idée plus claire de la situation. Une solution vous apparaîtra certainement.
5. Si cela n'est pas suffisant, et que vous êtes hésitez entre différentes solutions, vous pouvez alors faire appel à l'outil d'aide au choix qui suit.

ÉMOTION	BESOIN SOUS-JACENT	QUESTION(S) À SE POSER
Colère	Cette émotion appelle un changement de stratégie face à une frustration. Elle apparaît quand on ne sait plus rien faire d'autre et que le cerveau ne trouve pas de solution à la situation. Elle traduit un besoin de s'affirmer ou de mettre des limites. <i>Par exemple : après avoir répété dix fois d'arrêter à mes enfants, je me mets en colère s'ils n'obéissent toujours pas. Je ne sais plus quoi faire. Je dois donc changer de stratégie.</i>	Dans la situation telle qu'elle est, c'est-à-dire où je suis en colère et il y a une raison à cela... • De quoi aurais-je besoin pour me sentir mieux ? Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre, là tout de suite, pour m'apaiser moi-même ? • Qu'est-ce que je n'ai encore jamais essayé de faire dans ce type de situation ? <i>Par exemple : je pourrais prendre de la distance et arrêter de discuter. Je pourrais appeler mon mari pour qu'il s'en occupe. Je pourrais tout laisser en plan et sortir dehors quelques minutes.</i>

ÉMOTION	BESOIN SOUS-JACENT	QUESTION(S) À SE POSER
Peur	Cette émotion appelle la réassurance. Elle parle du besoin de se protéger et de se sécuriser face à un déclencheur. La peur vise à évaluer les moyens pour agir et donc à rechercher des informations sur la situation. Le courage consiste à dominer sa peur pour l'affronter. <i>Par exemple : j'ai très peur d'un rendez-vous professionnel en vue d'un nouveau poste éventuel. Quelques jours avant, je suis submergé par l'angoisse en imaginant le pire.</i>	Dans la situation telle qu'elle est, c'est-à-dire où je ressens de la peur et il y a une raison à cela... • De quoi aurais-je besoin pour me sentir mieux ? • Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre, là tout de suite, pour m'apaiser moi-même ? • De quelles informations aurais-je besoin pour être moins inquiet(e) dans cette situation ? <i>Par exemple : je pourrais rechercher des informations sur mon interlocuteur ou sur la société, préparer les réponses aux questions qui pourraient me mettre mal à l'aise.</i>

ÉMOTION	BESOIN SOUS-JACENT	QUESTION(S) À SE POSER
Tristesse	Cette émotion appelle une réparation, un soutien extérieur. Elle parle du besoin de se combler/se réparer affectivement face à une perte. Que celle-ci soit réelle ou symbolique. Nous éprouvons de la tristesse quand nous sommes privés de quelque chose ou quelqu'un qui a de l'importance à nos yeux. L'ampleur de la tristesse dépend directement de la valeur que nous accordons à son objet (perte, séparation, changement, deuil etc.) <i>Par exemple : suite à une séparation, la colère passée, la personne me manque et je ressens souvent de la tristesse. C'est normal, l'émotion est juste et je ne dois pas essayer de la refouler.</i>	• De quoi aurais-je besoin pour me sentir mieux ? • Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre, là tout de suite, pour m'apaiser moi-même ? • De quoi aurais-je besoin pour prendre soin de moi dans cette situation ? <i>Par exemple : je peux bien sûr essayer de récupérer la personne pour combler le manque. Mais ce n'est pas toujours possible. Je peux également discuter avec elle à tête reposée afin de comprendre ce qui s'est passé et donc, d'une certaine façon, me remplir d'informations qui m'aideront à accepter la situation. Si je n'ai pas le choix et que la séparation est ferme, je peux aussi prendre du temps pour moi, me faire plaisir « pour me réparer moi-même ».</i>

Modérez vos émotions sur le moment !

Certains médecins prescrivent des médicaments afin d'agir sur l'exacerbation des émotions. Mais les émotions ne sont pas là par hasard, et si vous voulez apprendre à les gérer, comme nous venons

de le voir, il ne faut pas essayer de les faire disparaître ! Il faut au contraire comprendre ce qu'elles veulent nous dire sur nos besoins.

Si l'émotion est très intense, il faut d'abord la modérer un peu... afin d'être capable de réfléchir. L'outil que je vous propose ci-après peut vous aider.

Outil 2 : la technique de libération émotionnelle (EFT⁴)

C'est une technique psychocorporelle (qui agit à la fois sur la tête et sur le corps), inventée aux États-Unis en 1995 par Gary Craig pour traiter les traumatismes de guerre.

Même si sa pratique peut sembler assez bizarre, c'est pourtant un outil qui a fait l'objet de nombreuses recherches et ses effets sont parfaitement reconnus.

Quand utiliser l'outil ?

Vous pouvez l'utiliser dès qu'une émotion forte vous submerge.

J'insiste sur le fait que cet outil va modérer l'émotion sur le moment, en la laissant en quelque sorte sortir en douceur. Mais si vous ne regardez pas le besoin caché derrière, ce sera comme mettre un pansement sur une jambe de bois, l'émotion réapparaîtra jusqu'à ce que vous agissiez sur ce qui l'a causée !

Attention

Je vous transmets ci-après ma propre conception de cet outil, qui ne correspond pas tout à fait à l'approche officielle de son créateur.

Le principe de l'outil

Pour introduire la technique lors de mes consultations, j'explique de manière simplifiée à mes patients que cet outil combine trois objectifs :

1. **Conscientiser le problème** (l'émotion et ce qui la déclenche) en le verbalisant à haute voix. Cela va créer une réaction d'alarme de stress, mais également aider à accepter que ce problème existe et qu'il y a une raison à l'émotion. Ce qui va en quelque sorte « rassurer » le cerveau.
2. **Créer une réponse de relaxation émotionnelle**, grâce à la technique de *tapping*, c'est-à-dire des tapotements au niveau de différentes zones spécifiques du visage et du corps connues en médecine chinoise pour être liées aux émotions. Ce *tapping* va aider le cerveau à calmer la réaction de stress et apaiser l'émotion qui l'a déclenchée.
3. Mais pour que cela soit efficace, il faut maîtriser la « hantise » des psychologues, à savoir **l'inversion psychologique ou l'autosabotage**. On peut vouloir aller mieux, mais en même temps trouver un bénéfice secondaire à conserver le problème. La stimulation d'un point précis pendant la durée d'utilisation de l'outil, le point karaté, va permettre de dominer cet aspect.

Comment utiliser l'outil ?

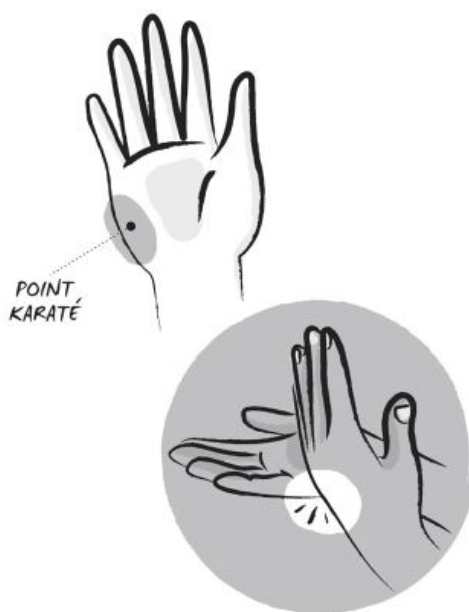
Un professionnel pourra vous aider à prendre conscience du problème à l'origine de l'émotion, à déterminer ce qui se cache derrière la manifestation de l'émotion. Si vous utilisez l'EFT seul, je vous suggère la version suivante.

Étape 1

Demandez-vous rapidement : « Quelle est l'émotion prioritaire que je ressens ? » Est-ce la peur, la colère ou la tristesse ? Décidez de l'émotion principale (une seule !), c'est-à-dire celle qui vous semble la plus présente, même si plusieurs se combinent. Et ne la justifiez pas...

Étape 2

Ensuite, stimulez le point karaté qui se trouve sur la partie externe et tendre de chaque main (voir dessin ci-dessous) en le massant ou en le tapotant. Vous trouverez sur Internet un grand nombre de vidéos qui vous aideront à bien utiliser cette stimulation.



Et en même temps, dites à haute voix, trois fois de suite (éventuellement en vous regardant dans un miroir) : « Même si je ressens de la peur (de la colère, de la tristesse), c'est comme ça, il y a une raison pour que je ressente ça... je l'accepte et je m'accepte avec cette émotion. »

Après la troisième fois, massez-vous calmement le point d'apaisement pendant quelques secondes en vous disant à vous-même : « Je ne sais pas encore comment, mais ça va aller, l'émotion va s'apaiser. »

Je vous suggère de masser un point d'apaisement assez général, à savoir ce que la médecine chinoise détermine comme l'un des points du méridien de la rate. Celui-ci correspond entre autres à la sécurité fondamentale, qui fait souvent défaut lors d'émotions... et tout particulièrement chez la personne émotionnellement hypersensible.

Ce point se trouve de chaque côté de l'abdomen, au-dessous des aisselles, au niveau du bandeau du soutien-gorge. Il est sensible au toucher et vous ne devriez pas avoir trop de mal à le trouver en passant vos mains sur cette zone. Les deux cotés se massent simultanément, avec la paume de la main au niveau de la base proche du poignet (c'est-à-dire la partie la plus dure de la main. Il faut masser et non effleurer, comme lorsque vous vous massez une courbature).

Remarque

Si vous avez davantage mal d'un côté, n'hésitez pas à insister en massant un peu plus longtemps de ce côté-là.



Étape 3

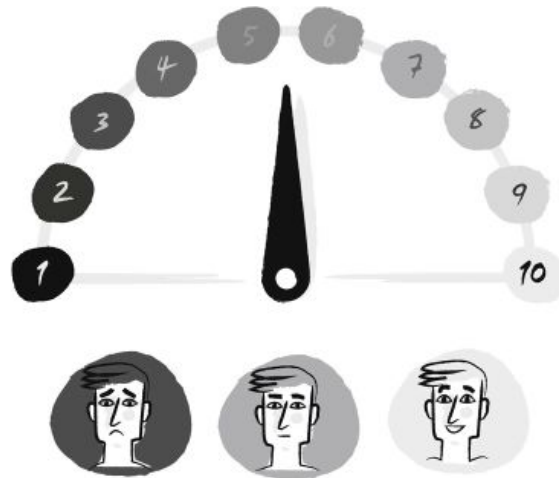
Enfin, respirez profondément, en expirant lentement et longuement afin de vider au maximum vos poumons. Évaluez alors rapidement l'intensité de votre émotion par une note sur 10. Le plus rapidement possible.

Si celle-ci n'est pas inférieure à 5, recommencez toute la procédure en modifiant un peu la phrase du début : « Même si je ressens *encore un peu* de peur (ou de colère, de tristesse), c'est comme ça, il y a une raison à ce que je ressente encore ça... je l'accepte et je m'accepte avec ce reste d'émotion. »

Pour en savoir plus

Pour bénéficier de toutes les potentialités de l'EFT, je vous suggère de faire appel à un professionnel de la méthode. Il existe en effet une version longue, qui nécessite de bien la maîtriser, et une version courte qui est plus facile à utiliser.

Pour en savoir davantage, faites un tour sur le site officiel de Gary Craig : <https://official-eft.com/>.



Préparez-vous à des situations futures où vous craignez de perdre vos moyens !

Les pensées d'anticipation anxieuses (c'est-à-dire sur quelque chose qui n'est pas encore arrivé) sont hélas le quotidien des personnes facilement submergées par des émotions. Imaginer le pire fait partie de leur nature profonde. Mais le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et ce qui est imaginé : il stocke toutes les informations en mémoire. Et ces nouvelles informations, même si elles ne sont pas réelles, vont s'ajouter à tous les souvenirs où la personne a effectivement perdu ses moyens. Cela va augmenter la charge émotionnelle et accentuer encore le stress... dans un cercle vicieux qui fait que le jour où la situation se présentera, le cerveau pourra activer sans le vouloir toutes les horreurs imaginées... provoquant ce que la personne craignait, à savoir la perte des moyens.

Outil 3 : l'ancrage positif

Quand utiliser l'outil ?

Je recommande d'utiliser cette technique tous les soirs au coucher, pendant minimum une semaine avant la situation. Que celle-ci soit un examen, une réunion professionnelle, une opération. etc.

Le principe de l'outil

L'ancrage positif est l'une des techniques de programmation neurolinguistique (PNL), qui vise à créer progressivement une association entre un geste et un état émotionnel positif du passé. C'est l'équivalent du fameux réflexe de Pavlov qu'on appelle le conditionnement opérant. À force de répéter cette association, une sorte d'ancrage cérébral va se faire, et l'utilisation du geste seul créera l'état émotionnel positif. Cet état du passé sera « ancré » dans le présent au geste associé.

Comment utiliser l'outil ?

1. Déterminez l'état émotionnel dans lequel vous souhaiteriez être dans la situation redoutée. Pour vous aider, posez-vous la question « Quelle serait la preuve que cette situation se passe bien ? » « Dans cette situation, je voudrais me sentir... » et complétez par tous les mots qui vous viennent à l'esprit. Écrivez-les, ce sera plus facile. Sélectionnez celui (ou ceux de la même idée) qui vous parle le plus. Déterminez précisément votre intention prioritaire, car si ce n'est pas clair pour vous... ce ne le sera pas pour votre cerveau et la technique risque de ne pas fonctionner.

Attention

Ne faites pas de négation : « Je ne veux pas être nerveux », car votre cerveau ne l'identifiera pas, et restera bloqué sur le mot « nerveux ». Pensez plutôt à votre objectif : « je veux me sentir serein », « je veux avoir l'esprit clair et trouver les bons mots ».

2. Identifiez dans vos souvenirs, une situation du passé où vous avez ressenti l'état émotionnel que vous désirez obtenir à nouveau.

Attention

Il faut une seule situation précise et qui doit vraiment avoir eu lieu. N'hésitez pas à remonter loin dans vos souvenirs : on peut ancrer une situation de l'enfance pour agir au présent sur une situation professionnelle ! Par exemple : trouvez une situation où vous avez été particulièrement serein, pertinent dans votre communication.

3. Fermez alors les yeux et repensez pendant 1 minute environ à la situation de la manière la plus détaillée possible, comme si vous regardiez un film à la télévision dont vous seriez l'acteur principal... Et pendant toute le temps où vous êtes en train de revivre cette situation, frottez votre index et votre majeur contre votre pouce, comme si vous faisiez une petite boule de papier imaginaire avec vos doigts. Il est essentiel de faire les deux en même temps, et de ne pas arrêter de faire le geste. Ceci afin que le cerveau puisse associer ce mouvement à l'état émotionnel qui est en train d'être revécu. Et plus vous vous souviendrez de détails positifs liés à la situation, plus cela fonctionnera.

Vous pouvez imaginer les couleurs du ciel, le paysage, la décoration du lieu où vous vous trouviez, etc. Mais surtout, essayez de vous

remettre dans toutes les sensations positives que vous avez ressenties : la sérénité de votre visage, ce que vous vous êtes dit pendant ou après, votre satisfaction, l'intérêt de votre interlocuteur, etc.

4. Lorsque vous avez bien visualisé tous les aspects positifs de votre bien-être dans cette situation du passé, **clôturez l'ancrage en imaginant que vous preniez une photo en gros plan de vous dans l'état émotionnel positif**. Visualisez bien tous les détails de votre visage et accentuez tout le bien-être qui en ressort. C'est votre photo souvenir qui va vous servir pour la situation future, donc autant bien la réussir ! À ce moment-là seulement, lorsque votre photo est prise... vous pouvez arrêter le geste associé.

5. Toujours les yeux fermés, visualisez alors un coffre à l'intérieur de votre tête, à l'arrière gauche de votre crâne, un joli coffre dont vous seul avez la clé. Mettez-y cette première photo d'ancrage positif. Fermez le coffre et terminez par une respiration détente (inspiration courte et expiration longue).

6. Chaque soir, pendant une semaine, ressortez votre photo mentale et prenez quelques minutes pour vous remettre dans l'état d'esprit qu'elle évoque. Et faites le geste de « la petite boule » **en même temps** ! Plus vous ferez la technique, plus le souvenir émotionnel se réactivera facilement et rapidement. Après quelques jours, cela ne vous prendra que quelques secondes pour le revivre.

7. N'hésitez pas à remplir votre coffre d'autres « photos », c'est-à-dire d'ancrage de situations passées ou vous avez vécu le même état émotionnel que vous voulez obtenir : refaites les points 1 à 4 de la procédure. Vous pourrez alors changer de photo au gré de vos envies, pour autant qu'elles se rapportent toutes bien à l'état émotionnel

souhaité... et que le geste associé soit toujours le même, quel que soit la photo !

8. Avant la situation, ou pendant si vous sentez la panique monter, faites uniquement la petite boule en vous disant mentalement « ça va aller » et en respirant calmement. Vous ressentirez très vite l'état émotionnel que vous avez associé au geste...

Reconnectez-vous à vos besoins !

Quand il est question de bien-être, hypersensible ou pas, on évoque beaucoup l'importance de se reconnecter à ses besoins. Et c'est une excellente chose, car le mal-être a la plupart du temps pour cause l'ignorance de nos besoins.

Mais si l'on ne sait pas vraiment ce qu'est un besoin et, plus encore, ce dont NOUS avons vraiment besoin sur le moment, l'objectif sera difficile à atteindre.

Qu'est-ce qu'un besoin ?

Ce terme recouvre l'ensemble de tout ce qui apparaît « être nécessaire » à un être vivant pour bien fonctionner, que cette nécessité soit consciente ou non.

Le besoin : une source d'énergie de fond

Quel que soit le besoin, il est essentiel de comprendre que sa source est profonde et que sa satisfaction nous apportera en retour des ressources de fond, c'est-à-dire de l'énergie pour fonctionner tant physiquement que psychiquement. Pour résumer cette notion, je dis souvent aux patients que le besoin vient des « trippes » et que sa raison d'être n'est dès lors pas toujours consciente...

Le cerveau hyper, par son fonctionnement cérébral atypique, consomme en permanence plus de ressources de fond que la normale. Sans compter qu'il a tendance, par son intense besoin de donner et son empathie exacerbée, à fréquemment faire passer les besoins des autres avant les siens, ce qui lui fait perdre encore plus d'énergie !

Il est donc impératif pour ces individus d'aller constamment vers leurs besoins, car seuls ceux-ci leur apporteront des ressources de fond. Cela permettra de compenser leurs pertes énergétiques structurelles et de fonctionner plus adéquatement en évitant l'épuisement.

Le besoin est souvent parasité par l'envie, surtout chez les Hyper !

On confond régulièrement le besoin et l'envie, pourtant ce n'est pas la même chose.

L'envie vient de la tête, et plus particulièrement du cerveau droit, dans la zone liée au désir. C'est un sentiment qui est lié au moment. La satisfaction d'une envie va apporter du plaisir, ce qui est important aussi, mais qui est une ressource plus superficielle, à savoir plus psychologique.

Par exemple, je peux éprouver une ENVIE de chocolat, dans ce qui peut être une compulsion. Je n'en ai pas besoin pour fonctionner, c'est ma tête qui entraîne ce sentiment. Si je mange mon chocolat, je serai content, j'aurai du plaisir. Si je ne le mange pas, je serai peut-être un peu frustré psychologiquement, mais cela ne changera rien à mon fonctionnement de fond.

Parce que les envies naissent dans le cerveau droit, qui est particulièrement prédominant chez la personne hyper, elles ont d'autant plus tendance à parasiter l'expression des besoins

profonds. L'individu risque de confondre ses besoins avec des envies, ou de prendre ses envies pour des besoins. Il est donc impératif pour lui d'apprendre à différencier l'envie du besoin afin qu'il puisse aller en priorité vers ses besoins.

Les besoins secondaires : des petits pas pour gérer les débordements !

Quand on évoque la notion de besoin, on pense souvent d'emblée aux besoins physiologiques de base qui sont vitaux (boire, manger, dormir, être en sécurité, s'épanouir, etc.). Pourtant, il existe une autre catégorie de besoins, les besoins secondaires, qui sont en apparence plus accessoires et peuvent dès lors être confondus avec une envie. Pourtant, leur satisfaction va apporter de réelles ressources de fond, et pas des ressources psychologiques.

Si je reprends l'exemple du chocolat : je peux donc avoir une envie de chocolat comme nous venons de le voir. Mais, pour quantité de raisons moins conscientes, je peux aussi avoir BESOIN de chocolat. Même si cela paraît accessoire, le corps est bien fait et il peut produire cet appel spécifique afin de combler une carence (en magnésium, en phosphore). Un besoin de chocolat peut aussi masquer un « ancrage » (une sorte d'association inconsciente entre un acte et un bénéfice) lié à mon histoire sur le chocolat : dans des moments difficiles passés, manger du chocolat m'a permis de me sécuriser. Et la situation actuelle peut raviver ce besoin parce que le cerveau ne voit pas d'autre solution à court terme.

Lorsque nous allons mal, que ce soit passager ou non, notre cerveau panique. Cela, même si nous ne nous en rendons pas compte, va consommer beaucoup plus de ressources de fond. Et d'autant plus chez un cerveau hyper qui a structurellement un besoin plus accru d'énergie pour fonctionner.

Alors bien sûr, on souhaiterait surtout se débarrasser totalement de ce qui est à l'origine de cet état de panique, mais ce n'est pas toujours possible à court terme. Et les besoins fondamentaux ne sont pas non plus la priorité sur le moment.

Pour modérer les débordements d'un cerveau hyper, il est donc essentiel d'apprendre à se reconnecter en priorité à ses besoins secondaire ! Leur **satisfaction va être un moyen de gagner une petite dose de ressources de fond. Une accumulation de petites doses d'énergie va progressivement amener un grand pas ! Cet apport de « carburant » supplémentaire va indirectement permettre au cerveau de mieux fonctionner et donc de contrôler son débordement pour trouver des moyens de répondre efficacement à la situation.**

Si, par exemple, en rentrant du travail, je reçois une importante facture à payer alors que ma situation financière est déjà catastrophique, je me sens submergé par une émotion de panique incontrôlable. Sur le moment, je ne peux pas faire grand-chose. Le fait de me demander ce dont je pourrais avoir BESOIN, là, tout de suite, pour me sentir mieux dans la situation telle qu'elle est, va me permettre de me reconnecter à mes besoins secondaires. Ce sera peut-être un thé, un bain, appeler quelqu'un pour en parler. Répondre à ces besoins secondaires va m'apporter progressivement des ressources de fond qui vont permettre à mon cerveau de reprendre le dessus.

Outil 4 : faire des choix en se reconnectant à ses besoins

Lorsque l'on souhaite se reconnecter à ses besoins secondaires, toute la question est de savoir si ce qui nous passe par la tête constitue des

besoins réels... ou des envies. Comme nous l'avons vu, la confusion est fréquente. Or, s'il s'agit de besoins, leur satisfaction nous apportera de réelles ressources. Si ce sont des envies, leur satisfaction ne nous apportera qu'un plaisir momentané. Fort heureusement, faire la différence entre l'un et l'autre s'apprend !

J'ai développé un outil que je vous décris ci-après et qui permet d'aller prioritairement vers ce qui va **vraiment** nous faire du bien, c'est-à-dire la satisfaction de nos besoins.

Rien de magique derrière ! L'idée est assez simple, et à force de pratique, on peut facilement créer de nouveaux automatismes pour éviter la submersion émotionnelle.

Cet outil est l'un des piliers de mon approche. Que ce soit bien sûr dans la gestion d'un cerveau hyper, mais également dans les autres indications que je prends en charge : gestion du stress, reprogrammation de l'alimentation et gestion des compulsions, aide à la décision, orientation professionnelle, etc.

Quand utiliser l'outil ?

Cet outil est particulièrement efficace lorsque vous hésitez à faire quelque chose ou que vous avez un **choix à faire**.

Que celui-ci soit immédiat, avec un risque faible (par exemple, vous hésitez à aller à un dîner, à aller faire du sport... ou plus simplement vous vous interrogez sur différentes possibilités de repas du soir, etc.) ou plus réfléchi entre différentes alternatives (par exemple une décision professionnelle, la gestion d'un conflit, etc.).

Cet outil vous sera également utile **lorsque vous allez mal**, afin d'aller en priorité vers ce qui vous fera vraiment du bien, c'est-à-dire vous apportera des ressources de fond pour pouvoir réagir.

Le principe de l'outil

Si un Hyper s'interroge sur ses besoins, son cerveau droit va s'activer et susciter des émotions, des croyances, des jugements sur lui ou sur les autres... bref, toute une série de choses qui vont parasiter sa réflexion. Et comme son cerveau tourne en plus très vite, les associations vont être multiples, et le parasitage d'autant plus important. Même pour un choix *a priori* simple, les prises de tête sont fréquentes. Et ne parlons pas des choix plus compliqués !

Pour contrer cet effet de l'influence du cerveau droit, on peut forcer son cerveau gauche à s'activer... Et comment faire ? En utilisant des chiffres sans aucune justification ni jugement (dès qu'on justifie, on appelle la dominance droite et on parasite la réflexion !). C'est tout simple et je vous assure que cela va grandement vous aider au quotidien !

Comment utiliser l'outil ?

L'outil consiste à identifier ses besoins, à en définir l'importance, c'est-à-dire à les prioriser selon la dose de ressources de fond qu'ils vont apporter, mais également et surtout à les distinguer des envies en court-circuitant le cerveau droit.

En résumé, cet outil va vous permettre de faire des choix avec vos trippes, et pas avec votre tête qui vous parasite hélas souvent !

Un premier exemple concret : un cas simple d'hésitation

Pour vous expliquer le fonctionnement de l'outil, le plus simple est de commencer par un exemple : **une hésitation à faire quelque chose.**

Imaginez que vous rentrez du travail et que vous hésitez à aller à la salle de sport. Vous n'avez pas le courage de vous mettre en tenue, il fait froid, vous

êtes fatigué, etc., mais vous vous dites que cela vous ferait peut-être quand même du bien, car il faut bouger pour vider sa tête.

La procédure

Posez-vous rapidement les deux questions suivantes, et pour chacune répondez sans réfléchir et le plus vite possible en donnant uniquement une note de 1 à 10 :

1. D'abord : « Est-ce que j'ai envie [d'aller à la salle de sport] ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout envie » et le 10 « j'ai très envie ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

2. Ensuite : « Est-ce que j'ai vraiment besoin [d'aller à la salle de sport] pour me sentir mieux ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout besoin » et le 10 « j'en ai énormément besoin ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

N'oubliez pas : aucune justification ou réflexion ne doit être faite pour donner les notes ! La règle : plus vous aurez l'impression de dire n'importe quoi, c'est-à-dire sans réfléchir, plus les notes seront justes !

Astuce

Au début de votre entraînement, inscrivez ces deux notes **les yeux fermés** sur une feuille de papier. Cela facilitera la réponse rapide et vous permettra de les garder sous les yeux pour les analyser éventuellement ensuite.

Comment utiliser les deux notes obtenues ?

Ces deux notes vont vous donner une « base neutre » de décision : elles vous indiqueront si votre tête, c'est-à-dire vos envies, est en adéquation avec vos besoins profonds, c'est-à-dire vos trippes.

Le but est alors de les utiliser pour prendre UNE DÉCISION RAPIDE SUR LA BASE DE LA NOTE DE BESOIN ; puisque c'est ce dernier qui vous apportera de réelles ressources de fond. On peut comparer l'outil à une sorte de « pile ou face » dans sa rapidité d'utilisation, sauf qu'il y a une réelle base neuropsychologique derrière !

Gardez en tête cette règle : dès que la note est au-dessus de 6 (6 est la neutralité), c'est une vraie envie et/ou un vrai besoin.

Le premier avantage de cet outil est de vous faire prendre conscience que vos envies et vos besoins peuvent être en désaccord. Et prendre conscience de quelque chose est la base pour amorcer un changement de comportement ! Vous pourrez par ailleurs mesurer l'importance de vos envie et de vos besoins, c'est-à-dire l'énergie positive que leur satisfaction vous apportera. Plus la note est élevée, plus leur satisfaction vous apportera des ressources, qu'elles soient psychologiques (envie) ou plus profondes (besoin). À l'inverse, plus la note est faible, moins l'envie ou le besoin est profond, et moins il sera important de les satisfaire.

Reprenons notre exemple de la salle de sport

1. Premier cas de figure : votre tête et vos besoins sont d'accord

Les deux notes sont supérieures à 6 : c'est donc une vraie envie (vous en avez conscience), mais également un réel besoin. Dans le cas d'un choix, faites-le ! Allez à la salle de sport vous apportera de l'énergie non seulement

psychologique (satisfaction de l'envie), mais aussi de fond (satisfaction du besoin).

Les deux notes sont inférieures à 6 : vous n'avez pas envie d'aller à la salle de sport (et vous le savez), mais l'outil vous apprend aussi que ce n'est pas non plus un besoin. Donc si vous avez le choix, même si vous avez l'impression que cela pourrait vous faire du bien, n'y allez pas, car cela ne vous apportera rien.

2. Deuxième cas de figure : votre tête et vos besoins ne sont pas d'accord

Ce sont tous les cas où votre tête prend le dessus sur vos besoins. Et c'est évidemment dans ce type de situation que vous en apprendrez le plus sur vous-même.

La note d'envie est supérieure à 6, mais la note de besoin est faible (inférieure à 6) : c'est donc votre tête qui prend le dessus sur vos besoins : un typique « il faut... », ou une croyance « ça va me faire du bien... », mais en réalité ce n'est pas un besoin pour vous au moment présent. Vous pouvez alors décider de suivre votre besoin en n'y allant pas... ou votre tête en y allant quand même. Quoi que vous décidiez, une chose aura changé dans votre décision : vous avez pris conscience de votre besoin. Et ça change tout. Retenez qu'aller contre un besoin négatif vous fait perdre de l'énergie de fond ! En quelque sorte, si votre note de besoin est de 2 pour aller à la salle de sport, vous perdrez 8 doses d'énergie de fond en y allant quand même ! Vous pouvez décider de suivre votre tête en vous rendant à la salle de sport, mais en faisant par exemple de la relaxation et pas du cardio. Vous pouvez aussi réduire votre séance à la moitié du temps que vous faites d'habitude.

La note d'envie est inférieure à 6, mais la note de besoin est élevée (supérieure à 6) : cela signifie que vous n'avez pas envie d'aller à la salle de sport et votre tête sait pourquoi... mais pour plein de raisons que vous ne maîtrisez pas toujours consciemment, aller à la salle de sport vous apportera des ressources de fond ! Prenez donc votre courage à deux mains pour y aller, cela vous fera réellement du bien ! Vous pouvez également décider d'un compromis : vous suivez votre tête en ne vous rendant pas à la salle de sport, mais vous bougez en allant par exemple faire une promenade.

Pourquoi faut-il répondre le plus vite possible ?

Plus vous aurez l'impression de dire n'importe quoi, plus la note sera juste et mieux vous maîtriserez l'influence de votre cerveau droit. Faites-moi confiance. Si c'est plus facile, n'hésitez pas à écrire les notes sur un papier, les yeux fermés.

Pourquoi faut-il impérativement donner ces deux notes à la suite l'une de l'autre ?

La première note sera produite de manière tout à fait consciente. Vous allez rapidement vous positionner sur une échelle de 1 à 10. C'est donc votre tête qui va la fournir, même rapidement, ce qui correspondra à l'ENVIE. Et, en général, cette note ne vous surprendra pas.

Si vous donnez rapidement la deuxième note juste après, votre cerveau va juste évaluer si cette nouvelle note doit être inférieure ou supérieure à la précédente. Et ensuite, le chiffre qui va sortir sera beaucoup plus spontané, car calculé inconsciemment. Cette note correspondra au BESOIN. Si vous ne réfléchissez pas, vous serez d'ailleurs certainement surpris de voir que cette note est rarement la même que celle de l'envie.

Bien sûr, c'est la note de besoin qui est intéressante. Mais pour obtenir cette information, il faut en quelque sorte « déparasiter » le cerveau en lui faisant donner la première note. Il « lâchera » alors son contrôle pour la deuxième note !

Est-ce que je ne vais pas influencer ces notes selon ce que je crois vouloir ?

On me pose très souvent la question à ce stade des explications, et j'y réponds donc directement. NON, votre inconscient ne se prêtera à aucune manipulation pour vous suggérer des notes qui ne

correspondraient pas à vos envies ni à vos besoins. C'est bien vous qui allez fournir ces notes, et pour un objectif précis. Si votre cerveau adhère au sens de l'outil, il se prêtera honnêtement au procédé ! Faites-vous confiance.

Vous pouvez utiliser l'outil dans tous les cas d'hésitation de ce type !

Est-ce que vous vous achetez ce joli petit pull que vous avez vu dans un magasin ? Est-ce que vous faites du poulet ce soir ? Est-ce que vous offrez ce jouet à votre fils pour son anniversaire ? Est-ce que vous demandez un rendez-vous avec votre chef pour discuter du nouveau projet ? Est-ce que vous annulez ce dîner pourtant prévu depuis longtemps ? Est-ce que vous postulez à cette annonce que vous venez de voir ?

Un autre exemple : un choix entre plusieurs alternatives

Vous pouvez également faire l'exercice pour obtenir une base de réflexion neutre pour les choix entre différentes options. L'outil peut alors vous aider à prioriser différentes actions grâce à la note de besoin de chacune, c'est-à-dire selon l'énergie de fond qu'elles vous apporteront.

Imaginez que vous hésitiez entre plusieurs pistes pour vos vacances. Écrivez rapidement toutes les alternatives que vous envisagez sur une feuille de papier. Testez chaque option rapidement par les deux notes d'envie et de besoin, sans aucune justification.

Vous pourrez alors hiérarchiser les alternatives de manière décroissante en fonction de la note de besoin. L'option avec le besoin le plus élevé sera celle qui vous apportera le plus de ressources de fond.

Remarque

Si la note est positive mais modérée (par exemple 7/10), cela peut signifier que c'est pour le moment une piste à garder en tête, mais que vous devez encore prendre un peu de temps pour y réfléchir. Bien sûr, les notes peuvent évoluer en fonction du moment ou des nouveaux éléments qui peuvent apparaître dans une situation. Lorsqu'il s'agit d'un choix important, retestez régulièrement les pistes prioritaires !

Vous pouvez également utiliser ces informations pour approfondir votre réflexion.

Si la note de besoin vous surprend, parce qu'elle est plus faible que ce que votre tête vous disait, demandez-vous :

- Pourquoi cette note est-elle faible ?
- Quelles seraient toutes les raisons, auxquelles je n'aurais peut-être pas pensé, qui peuvent expliquer cette note ?

Et précisez ou modifiez votre réflexion en fonction des réponses.

Un dernier exemple : quand vous vous sentez mal (pensée, émotion, sensation)

Lorsque l'on est mal, on peut bien sûr viser l'idéal, qui est de se sentir mieux. Ce n'est pas toujours possible sur le moment. Parce qu'il y a des raisons à ce que la pensée, l'émotion ou la sensation s'active... et que le cerveau « déborde ». Le fait de se reconnecter à ses besoins secondaires peut, comme nous l'avons vu, nous aider à récupérer quelques ressources et donc à y voir peut-être plus clair.

Lors d'un débordement émotionnel, cet outil peut vous aider à sélectionner facilement votre besoin précis sur le moment : c'est-à-dire celui qui vous fera le plus de bien, sans être influencé par des émotions, des croyances, des jugements.

Imaginez que vous avez eu une forte dispute avec votre compagne ou votre compagnon. Vous quittez la pièce très en colère et vous allez vous enfermer dans votre bureau pour vous calmer, mais vous ne savez pas quoi faire.

Demandez-vous : « De quoi ai-je besoin, là tout de suite, pour me sentir mieux dans cette situation telle qu'elle est pour le moment, c'est-à-dire où je suis en colère ? »

Écrivez sur une feuille de papier tout ce qui vous passe par l'esprit (aller prendre l'air, faire de l'EFT, appeler un ami, retourner discuter, etc.).

Testez alors chaque idée par les notes d'envie et de besoin. Et allez en priorité vers ce qui obtient la plus haute note de besoin.

Affirmez-vous grâce à la (re)connaissance de vos besoins !

L'affirmation de soi évoque la capacité à exprimer efficacement ses opinions, sentiments... et bien sûr ses besoins.

Lorsqu'une personne hypersensible souhaite poser une limite, c'est-à-dire exprimer de manière prioritaire son besoin, elle est souvent « parasitée » par son empathie. C'est en effet un comportement qui est contraire à sa nature profonde. Elle va donc toujours essayer de se mettre à la place de l'autre et de « préparer le terrain » pour le protéger.

Cela produit une communication qui regorge d'expressions d'émotions, de justifications, de jugements sur soi ou sur les autres... ce qui risque d'occulter le message de fond. Un « non » peut dès lors apparaître comme un « peut-être » en ouvrant une possibilité de discussion dont la personne en face peut profiter pour faire passer en priorité ses propres besoins.

Alors, comment s'affirmer ? Eh bien, tout d'abord en s'assurant que nos messages sont clairs et seront entendus pour ce qu'ils sont : un non est un non ! Cela, tout en évitant au maximum les conflits qui sont la peur essentielle d'un hypersensible dans ses relations.

Pour ce faire, la communication non violente nous a apporté de nombreuses clés.

Outil 5 : méthode Besoin – Émotion – Compromis (BEC)

Je vous propose ici un outil facile à utiliser, qui va permettre d'optimiser la communication en évitant les escalades émotionnelles, tant pour la personne hypersensible que pour son interlocuteur.

Quand utiliser l'outil ?

Vous pouvez utiliser cette technique dès que vous avez une demande à faire, un besoin à exprimer ou que vous devez mettre une limite, c'est-à-dire exprimer un NON ferme à quelqu'un.

Le principe de l'outil

En communication, dès qu'on utilise des mots émotionnels, des justifications, des jugements, on fait travailler son cerveau droit, qui est responsable de ce type d'information.

Mais la personne en face de nous, pour pouvoir décoder notre message, va également devoir activer ce même hémisphère. La communication se fait donc entre deux cerveaux par essence émotionnels et donc irrationnels. Et cela est d'autant plus vrai pour l'individu hypersensible en raison de sa dominance droite qui exacerbe encore ce type d'échange.

Imaginons que vous deviez absolument quitter votre travail à 17 heures au plus tard, car vous avez un rendez-vous médical très important et fixé depuis longtemps. Vous avez prévenu votre hiérarchie. Et pas de chance, comme vous êtes toujours là pour tout le monde, cinq minutes avant l'heure convenue, votre collègue débarque dans votre bureau. Elle est effondrée et vous demande de l'aider à régler quelque chose d'urgent. Vous êtes très ennuyé par la situation. Vous avez conscience de votre besoin de partir mais vous allez sans doute perdre un temps précieux à vous excuser et donner plein d'explications sur les raisons qui vous obligent à le faire : « *Je suis vraiment désolé (émotionnel), mais j'ai un rendez-vous super important, fixé depuis longtemps. Et je dois absolument arriver à l'heure parce que le médecin m'attend (justification). Je suis vraiment ennuyé pour toi (émotionnel). Est-ce que tu ne pourrais pas faire autrement ? (jugement)* ».

Et vous passez à côté de l'intention de base de votre message, à savoir simplement lui dire que vous ne pouvez pas l'aider aujourd'hui.

Comment utiliser l'outil ?

L'outil comporte trois étapes qu'il importe que vous gardiez en tête lorsque vous souhaitez poser une limite.

Étape 1 : exprimer son besoin

Avoir une communication efficace, c'est avant tout être certain que le message essentiel passe. Et pour cela, la première étape de la méthode consiste à l'exprimer clairement et dès le début ! Ce qui vous assurera que le message sera entendu et non pas noyé dans le reste de la discussion.

Commencez par exprimer sans équivoque votre besoin, décrivez-le simplement en évitant tout mot émotionnel, toute justification ou tout jugement. Cela nécessite évidemment d'avoir bien réfléchi avant sur le besoin prioritaire. Et pour vous aider, commencez votre phrase

par « j'ai besoin, je veux, je souhaite », ou à l'inverse par « je n'ai pas besoin, je ne peux pas, je ne souhaite pas ».

Dans l'exemple évoqué plus haut, il faut simplement dire : « **Je ne peux pas t'aider maintenant.** »

Étape 2 : justifier son besoin en modérant ses émotions

Lorsque le besoin a bien été exprimé, vous pouvez alors justifier rapidement les raisons de votre demande, de votre limite ou refus (par des émotions, des jugements sur vous ou sur l'autre, etc.) Attention, faites-le de manière très modérée, car rappelez-vous : dès qu'on justifie, il y a toujours un risque de « bug » émotionnel entre deux cerveaux droits !

Dans notre exemple : « Je ne peux pas t'aider maintenant sur ton dossier... **je suis vraiment désolé, mais je dois absolument partir pour un rendez-vous médical important fixé depuis longtemps.** »

Étape 3 : ouvrir le dialogue par la proposition d'un compromis

Enfin, pour ouvrir le dialogue et éviter un conflit éventuel, terminez votre message par un compromis. Utilisez toute votre empathie et votre créativité pour proposer une alternative à votre interlocuteur. Cela lui permettra de ne pas rester sur une émotion négative... et cela soulagera votre culpabilité éventuelle !

Dans notre exemple : « Je ne peux pas t'aider maintenant sur ton dossier, je suis vraiment désolé, mais je dois absolument partir pour un rendez-vous médical important fixé depuis longtemps... **Si tu veux, demain matin dès que j'arrive, je t'aide à trouver une solution.** »

Entraînez-vous dans des situations simples du quotidien à structurer vos messages de la sorte, vous y gagnerez en clarté pour votre interlocuteur... mais également en dépense d'énergie pour vous !

Votre programme de base pour contrôler votre cerveau dans les cas les plus courants de « débordement » émotionnel

Si vous ressentez une montée d'émotion sur le moment

1. Faites un exercice cerveau gauche (par exemple compter à l'envers).
2. Utilisez l'EFT sur l'émotion principale (peur, colère, tristesse).
3. Terminez par une respiration d'urgence relaxante (inspiration courte et expiration longue).
4. Décodez l'émotion principale (aidez-vous du tableau p. [154](#)).
5. Reconnectez-vous à vos besoins secondaires.

Si vous avez des montées émotionnelles d'anticipation, c'est-à-dire sur quelque chose qui n'est pas encore arrivé

1. Utilisez une technique d'ancrage positif tous les soirs, pendant minimum une semaine.
2. Et sur le moment de la montée d'émotion :

- a. utilisez un outil cerveau gauche (par exemple compter à l'envers).
- b. utilisez l'EFT sur l'émotion principale (peur, colère, tristesse).
- c. terminez par une respiration d'urgence relaxante (inspiration courte et expiration longue).
- d. décodez l'émotion principale (aidez-vous du tableau p. [154](#)).
- e. reconnectez-vous à vos besoins secondaires.

Pour conclure



J'espère vous avoir éclairé par la lecture de cet ouvrage sur ce que recouvrait ces deux notions dont on parle beaucoup : le haut potentiel intellectuel et l'hypersensibilité.

Tous deux découlent de particularités cérébrales clairement identifiées. Ce n'est donc pas une maladie, mais un réel fonctionnement qui induit une hyperactivité cérébrale. Celle-ci peut s'exprimer au niveau intellectuel (le haut potentiel intellectuel) ou en termes de réactivité (externe ou interne) dans le cas de l'hypersensibilité.

Les deux aspects ne sont pas systématiquement liés ! On peut avoir de hautes capacités intellectuelles sans être hypersensible. Et inversement. On estime que l'hypersensibilité accompagne le haut potentiel dans 1 cas sur 5.

Et on ne peut pas changer les choses : on naît haut potentiel et/ou hypersensible et on le restera toute sa vie !

Ce fonctionnement est en effet en grande partie génétique : les particularités cérébrales représentent environ 60 %. Il a été cependant démontré que l'environnement a aussi une influence sur le développement et l'expression de ces spécificités de base. Dans le sens positif ou négatif. Un milieu adéquat les stimulera positivement et permettra au fonctionnement de s'exprimer dans toutes ses potentialités. À l'inverse, un milieu inadéquat fera régresser les capacités dans le cas du haut potentiel... Et accentuera encore les réactions excessives de l'hypersensibilité.

Si on peut pas changer ce fonctionnement cérébral, on peut néanmoins apprendre à modérer ses débordements éventuels, et à accentuer ses forces. Pour cela, il faut d'abord accepter la différence et surtout comprendre en quoi elle consiste. On ne peut pas agir si on ne comprend pas ce qu'il se passe. C'est en tout cas la base de ma méthode.

Je vous ai dans ce cadre proposé divers outils à utiliser sur le moment, et qui sur le long terme vont vous permettre de créer de nouveaux automatismes : car à force de prendre conscience des choses, les comportements se modifient indirectement.

Enfin, j'ai d'ailleurs commencé cet ouvrage sur cet aspect, il est essentiel pour la personne haut potentiel ou hypersensible de comprendre que ce fonctionnement lui coûte structurellement plus de ressources qu'un individu neurotypique. En effet, un cerveau qui tourne plus, consomme plus, avec à la clé une fatigue chronique de fond qui accentue encore le risque de débordements... mais également divers dérèglements physiologiques (nerveux et hormonaux) à la base de l'épuisement progressif et du burnout.

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire de ce premier livre une aventure riche, passionnante et unique.

Avant tout, merci à mon éditeur, Amaury, d'avoir cru en mon projet et de m'avoir épaulée avec tant de dynamisme et d'enthousiasme tout au long de sa mise en œuvre. Et à Olivier, qui m'accompagne de son amour depuis toutes ces années en me permettant pleinement d'être qui je suis. Ainsi qu'à Nolhan qui m'a offert la plus belle expérience d'une vie, à savoir être sa maman.

Merci également à Michel, pour son implication dès le début de ce projet. À Phil, pour notre longue et belle amitié, ainsi que pour sa légendaire sincérité. À Candice, Véro et Nath pour leur enthousiasme et leur soutien sans faille. À Hélène, pour sa constante bienveillance et son éclairage nutritionniste. À Val, pour notre passion commune, mais également pour le cœur qu'elle met au quotidien dans son métier. À ma famille et tous les amis qui, de près ou de loin, m'ont régulièrement envoyé leurs ondes positives.

À Carine, et au centre médical Konkel, qui m'ont fait découvrir la médecine intégrative. Et bien sûr à tous mes patients, dont la confiance et les sourires éclairent mon métier au quotidien.

Bibliographie & références

- AKOUN, Audrey, PAILLEAU, Isabelle, *Vive les zatyphiques ! Aidons nos enfants surdoués, hypersensibles, dys-, précoces et autres zèbres de 3 à 20 ans à s'épanouir*, 2017, Leduc. s
- BESANÇON, Maud, ZENASNI, Franck, LUBART, Todd, *et al.*, « Le haut potentiel créatif », *Les Enfants à haut potentiel*, n° 1, 2010/1
- BRASSEUR, Sophie, SIMOES LOUREIRO, Isabelle, COURTINAT, Amélie, *et al.*, « Les enfants à haut potentiel », *Enfance*, n° 1, 2010/1
- CLOBERT, Nathalie, *Dompter votre hypersensibilité, c'est malin*, 2017, Leduc. s
- COLLETTE, Fabienne, SALMON, Eric, « Fonctionnement exécutif et réseaux cérébraux », n° 6, 2014/4
- CORBIN, BORE, CAMOS, *et al.*, « Dissociation mémoire de travail-vitesse de traitement chez les enfants intellectuellement précoces », *Varia*, n° 4, 2012/4
- COURTINAT, Amélie, DE LÉONARDIS, Myriam, « Contextes de scolarisation, expérience scolaire et estime de soi chez des collégien(ne) s à haut potentiel », *Les Enfants à haut potentiel*, n° 1, 2010/1
- CUCHE, Catherine, BRASSEUR, Sophie, *Le Haut Potentiel en questions*, 2017, Mardaga Éditions
- DAVIDSON, Richard, *Les Profils émotionnels. Apprendre à les connaître et mieux vivre avec*, 2019, J'ai lu
- DE KERMADEC, Monique, *L'Adulte surdoué. Apprendre à faire simple quand on est compliqué*, 2011, Albin Michel

- DERVAUX, Jean-Loup, *Allergies et hyperréactivité*, 2013, Dangles
- DERVAUX, Jean-Loup, *Ces hormones qui rythment notre vie*, 2014, Dangles
- DERVAUX, Jean-Loup, *Chronofatigues – Quelle est la vôtre ? Traitements naturels et prévention*, 2016, Dangles
- GRÉGOIRE, Jacques, *L'Examen clinique de l'intelligence de l'adulte*, 2004, Mardaga Éditions
- GRÉGOIRE, Jacques, *Réussir à apprendre*, dir. Gaëtane Chapelle et Marcel Crahay, 2009, PUF
- GRÉGOIRE, Jacques, VLIEGHE, Marie, « Haut potentiel, créativité et personnalité », *Les Enfants à haut potentiel*, n° 1, 2010/1
- HAHUSSEAU, Stéphanie, *Tristesse, peur, colère. Agir sur ses émotions*, 2011, Odile Jacob
- KRAKOWSKI, Claire-Sara, « L'inhibition, un processus au cœur de la compétition visuo-attentionnelle globale/locale : perspectives développementales », *psychologie et comportements*, 2018, université Sorbonne
- LOTSTRA, Françoise, « Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions », *Cahiers critiques de thérapie familiale et pratiques de réseaux*, n° 29, 2002/2
- LUSSIER, Francine, CHEVRIER, Eliane, GASCON, Line, et al., *Neuropsychologie de l'enfant et de l'adolescent. Troubles développementaux de l'apprentissage*, 2018, Dunod
- MARTINS, Daniel, *Les Facteurs affectifs dans la compréhension et la mémorisation des textes*, 1993, PUF
- N. ARON, Elaine, *Hypersensibles. Mieux se comprendre pour s'accepter*, 2017, Marabout
- NUSBAUM, Fanny, REVOL, Olivier et SAPPEY-MARINIER, Dominic, *Les Philo-cognitifs. Ils n'aiment que penser et penser autrement*, 2019, Odile Jacob
- OGIER, Myriam, *Un cerveau droit au pays des cerveaux gauches. Atypiques, intuitifs, créatifs : trouver sa place quand on ne rentre pas dans le moule*, 2018, Eyrolles

- PEREIRA-FRADIN, Marie, CAROFF, Xavier, JACQUET, Anne-Yvonne, *et al.*, « Le WISC-IV permet-il d'améliorer l'identification des enfants à haut potentiel ? », *Les Enfants à haut potentiel*, n° 1, 2010/1
- PHILLIPS, Charles, *Êtes-vous plutôt cerveau gauche ou cerveau droit ?*, 2010, Marabout
- PRY, René, « Haut potentiel intellectuel et troubles du neurodéveloppement », *Varia*, n° 2, 2018/2
- SAND, Ilse, *Hypersensibles. Le labyrinthe des émotions*, 2018, Josette Lyon
- SENJA, Stirn, *L'Évaluation neuropsychologique en clinique adulte*, 2018, Dunod
- SIMÕES LOUREIRO, Isabelle, LOWENTHAL, Francis, LEFEBVRE, Laurent, *et al.*, « Étude des caractéristiques psychologiques et psychobiologiques des enfants à haut potentiel », *Les Enfants à haut potentiel*, n° 1, 2010/1
- SPOTORNO, Sara, FAURE, Sylvane, « Hémisphères cérébraux, cognition visuo-spatiale et conscience du changement visuel », *Revue de neuropsychologie*, n° 3, 2011/1
- VAIVRE-DOURET, Laurence, « Les caractéristiques précoces des enfants à hautes potentialités », *La Culture des surdoués ?*, n° 18, 2003/1
- VOYAZOPOULOS, Robert, « Enfant instable, enfant agité, enfant excité », *Enfances & Psy*, n° 14, 2001/2
- WAHL, Gabriel, *Les Enfants intellectuellement précoces*, 2015, PUF
- ZARKOVIC, M., STEFANOVA, V., VRIÉ, J., « Prolonged Psychological Stress Suppresses Cortisol Secretion », *Clin Endocrinol*, 2003
- ZUCKERMAN, Marvin, *La III^e révolution du cerveau. Psychobiologie de la personnalité*, 2003, Payot

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine,
consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© Photographie de couverture : Olivier Allard

© De Boeck Supérieur SA, 2020
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

« Cette œuvre est protégée par le droit d’auteur et strictement réservée à l’usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L’éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

Vous êtes fatigué de ne pas pouvoir vous empêcher de penser à tout et en toutes circonstances. Vous êtes anxieux et en permanence assailli d'émotions dont le contrôle capte toute votre énergie. Vous êtes à bout et craignez le burnout.

En un mot : vous sentez bien que vous ne fonctionnez pas comme les autres...

Peut-être avez-vous un cerveau HYPER, dans son volet intellectuel (haut potentiel) ou hypersensible !

C'est déjà bien de le savoir, mais après : que faire ?

Ce livre est le guide qui répondra à vos questions :

- pour comprendre ce qui se passe dans votre cerveau et pourquoi vous êtes spécial ;
- pour mettre en place des moyens d'action concrets.

Des outils à utiliser quand ça ne va pas, pour calmer votre tête et réguler votre corps, des méthodes pour reprogrammer vos comportements et gérer le stress, des techniques pour modérer vos émotions et vous reconnecter à vos besoins, etc.

***En un mot : vous êtes « HYPER »,
haut potentiel ou hypersensible,
et ce n'est plus un problème.***



Cathy Assenheim est psychologue clinicienne, avec une spécialisation en neuropsychologie.

EmCare ■ ■ ■ ■ ■
www.emotionalcare.be

www.deboecksuperieur.com

Notes

1. Nous avons choisi d'orthographier *Hyper* avec une majuscule quand il s'agit d'un nom, et *hyper* avec une minuscule quand il s'agit d'un adjectif. Il n'est jamais accordé au pluriel.
2. Attention : ces tests ne font pas encore partie des recommandations officielles données par la communauté médicale.
3. Par exemple, je travaille beaucoup avec le produit « Gestion des émotions » (www.herbolistique.be).
4. *Emotional Freedom Technique*.